

Затверджено та надано гриф
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

10 – 11 класи

Профільний рівень

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

2022

Пояснювальна записка

Мета базової загальної середньої освіти: розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу, виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладу загальної середньої освіти, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Основна мета предмета «Фізична культура» – ознайомлення учнів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (вчителя фізичної культури, тренера або інструктора з виду спорту), оволодіння ними первинними методами і формами педагогічної діяльності, формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я старшокласників, фізичної культури особистості, оволодіння знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, вміннями та навичками самостійних і групових занять фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корективної спрямованості, а також забезпечення можливостей для рівного доступу школярів до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

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

- інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності;
- оволодіння психолого-педагогічними, анатоμο-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання;
- формування вмінь щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчо-корективної та спортивної спрямованості;
- формування пізнавальних та творчих здібностей, щодо фізичної культури особистості;
- розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я;
- забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;
- формування громадянської та патріотичної свідомості;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Внесок предмета у формування ключових компетентностей

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: вільно користуватися державною мовою під час занять, дискусій, вирішування суперечливих та конфліктних ситуацій та у повсякденному житті; правильно використовувати термінологічний апарат під час занять, суддівства змагань та інструкторської практики; популяризувати цінності фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури і спорту, їх цінностей для гармонійного розвитку особистості; слідування національним традиціям українського спортивного руху; гордість за історичну спадщину українського спорту, українських олімпійців;

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху України, цінності

олімпійського та спортивного руху, досягнення українських спортсменів на світовій арені; спортивна термінологія, суддівська термінологія.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: читати тексти іноземною мовою про спортивні новини; опис іноземною мовою власних досягнень в обраному виді фізкультурно-спортивної діяльності; спілкуватися іноземною мовою під час спортивних змагань.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна та суддівська термінологія з видів спорту.

3. Математична компетентність.

Уміння: користуватися методами математичної статистики для оцінки й аналізу стану розвитку власних фізичних якостей, прогнозувати їх подальший розвиток; вести зведені протоколи змагань та визначати результати змагань з обраного виду спорту; користуватися масштабом; визначати відсоток складових харчування у різні періоди тренувального і змагального періоду.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: ведення спортивного щоденника; визначення негативних і позитивних зрушень у стані розвитку фізичних якостей; визначення обсягу необхідних складових харчування (білків, жирів та вуглеводів) у різні періоди фізкультурно-спортивних занять та у період змагань.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: використовувати природні чинники для збереження та зміцнення здоров'я; визначати азимут та рельєф місцевості; визначати ЧСС; використовувати адекватні фізичні вправи для розвитку різних м'язових груп; визначати необхідний кут випуску снаряду (ядро, диск, спис, граната, м'яч) під час метання; застосовувати інноваційні технології для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Ставлення: усвідомлення необхідності знань з природничих наук та різноманітних технологій для збереження та зміцнення здоров'я та досягнення особистих рекордних результатів у розвитку фізичних якостей та досягнень в обраному виді спорту.

Навчальні ресурси: відповідні навчальні теми з біології, фізики, хімії, географії; сучасні фітнес- та оздоровчі технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: користуватися комп'ютерною технікою для оцінювання та прогнозування стану розвитку власних фізичних якостей; опануванням технічними прийомами з обраного виду спорту.

Ставлення: усвідомлення значення для людини інформаційних технологій у сучасному соціумі; переваг і ризиків їх застосування для здоров'я.

Навчальні ресурси:

комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, відео уроки та відеоролики з розвитку фізичних якостей, різноманітних форм спортивних тренувань та фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: складати плани індивідуальних і групових занять з обраного виду спорту; досягати поставленої мети у власному вдосконаленні та особистій фізичній культурі з урахуванням особистих потреб, мотивів та можливостей.

Ставлення: розуміння потреби постійного особистого вдосконалення.

Навчальні ресурси: орієнтовні плани індивідуальних і групових занять з обраного виду спорту; інформаційні матеріали зі спортивної тематики.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: організовувати і проводити індивідуальні та групові заняття та змагання з обраного виду спорту, культурно-освітні спортивні заходи для молодших школярів;

утримувати спортивні споруди для занять фізичною культурою і спортом у відповідному санітарно-гігієнічному стані; організувати активний відпочинок.

Ставлення: усвідомлення ролі активної життєвої позиції у спортивній діяльності та повсякденному житті.

Навчальні ресурси: проекти фізкультурно-спортивної спрямованості, спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: дотримуватись правил Fair Play під час спортивних змагань та у повсякденному житті; зберігати та зміцнювати власне здоров'я; дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни та безпечної поведінки на спортивних заняттях та у повсякденному житті; уникати конфліктних ситуацій; вести діалог; відстоювати свою точку зору; будувати свою діяльність на благо родини, класу, команди, школи, Батьківщини.

Ставлення: усвідомлення свого призначення, ролі й місця у суспільстві; важливості гармонійно розвиненої особистості для сталого розвитку країни; ролі досягнень українських спортсменів для підвищення іміджу України у світовому просторі.

Навчальні ресурси: участь у змаганнях різного рівня з обраного виду спорту, різноманітних конкурсах, захищаючи честь класу, команди, навчального закладу тощо.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: дотримуватись культури рухів у спортивній та повсякденній діяльності; використовувати (як приклад для наслідування) мистецькі твори на спортивну тематику для власного вдосконалення; поєднувати спортивні заняття з музичним супроводом.

Ставлення: усвідомлення важливості зв'язку культури і спорту.

Навчальні ресурси: репродукції картин, літературних творів зі спортивної тематики, показові виступи на спортивних святах, музичні твори.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: бережливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, довкілля, спортивних майданчиків, інвентарю та обладнання; вести здоровий спосіб життя та застосовувати прийоми самоконтролю; дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті.

Ставлення: усвідомлення важливості збереження довкілля, ведення здорового способу життя для життєдіяльності особистості та розбудови Батьківщини.

Навчальні ресурси: різноманітні форми фізичної активності (урочні та позаурочні форми фізкультурно-спортивної діяльності).

Призначення змістових ліній

Змістова лінія «**Екологічна безпека та сталий розвиток**» націлена на формування в учнів умінь бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, довкілля, спортивних майданчиків, інвентарю та обладнання; застосування прийомів самоконтролю; дотримання санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті; вбачати в людині невід'ємну частину природи, усвідомлення важливості збереження довкілля, ведення здорового способу життя для життєдіяльності особистості та розбудови Батьківщини.

Реалізація змістової лінії «**Громадянська відповідальність**» сприятиме усвідомленню свого призначення, ролі і місця у суспільстві; важливості гармонійного розвитку особистості для сталого розвитку країни; ролі досягнень українських спортсменів у підвищенні іміджу України у світовому співтоваристві; ролі ціннісного потенціалу олімпізму у становленні громадянина-патріота України та формуванні гуманістичних цінностей; набуттю навичок ведення діалогу, відстоювання своєї точки зору, дотримання правил Fair Play під час спортивних змагань та у повсякденному житті, етичних норм поведінки; уникненню конфліктних ситуацій; спрямуванню своєї діяльності на благо родини, класу, команди, навчального закладу, Батьківщини, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивчення питань, що належать до змістової лінії «Здоров'я і безпека» формують ставлення учнів до фізичної культури як до складової загальної культури, сукупності матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики; сприяють сприйняттю занять фізичною культурою і спортом важливим фактором соціалізації та гармонійного розвитку особистості, збереження й зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, виявлення резервних можливостей організму, набуття можливості тривалого активного життя; навчають прийомам самоконтролю, умінням дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Змістова лінія «Підприємливість та фінансова грамотність» націлена на усвідомлення ролі активної життєвої позиції та ініціативності у спортивній діяльності та повсякденному житті; розуміння того, що здорова людина – це багатство країни; формування умінь визначати збитки, що приносить державі хвороба людини; набуття умінь організації і проведення індивідуальних і групових занять та змагань з обраного виду спорту, культурно-освітніх спортивних заходів для молодших школярів, організації активного відпочинку; утримання спортивних споруд для занять фізичною культурою і спортом у відповідному санітарно-гігієнічному стані.

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

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

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

Практично кожний 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 відповідний гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування.

Навчальна програма предмета «Фізична культура» (профільний рівень) складається з пояснювальної записки і таких розділів:

1. Розділ 1. Теоретико-методичні знання.
2. Розділ 2. Варіативні модулі
3. Додатки:
 1. Умови виконання оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.
 2. Орієнтовний перелік обладнання з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти.

Розділ навчальної програми «Теоретико-методичні знання» дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатоμο-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю. додати ЗФП

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

Програма кожного варіативного модуля складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики.

Основними компонентами змісту навчального предмета «Фізична культура» є:

- **знансвий**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;

- **діяльнісний**, що поєднує в собі підходи до освоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

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

Виходячи із потреб та побажань учнів, умов та матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає декілька варіативних модулів, які вивчаються у 10 та 11 класах.

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

- визначати кількість годин на вивчення складових кожного з варіативного модуля;
- змінювати послідовність вивчення питань в обсязі тем;
- обирати найбільш ефективні форми організації навчального процесу, засоби розвитку фізичних якостей та природних здібностей, спеціальні вправи для опанування учнями рухових дій;
- застосовувати навчально-методичну літературу, рекомендовану для використання в навчальному закладі.

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

На викладання розділу «Теоретико-методичні знання» та проходження інструкторської практики відводиться по **одному уроку** на тиждень в кожному класі.

На викладання будь-якого виду з розділу «Варіативні модулі» відводиться у 10 та 11 класах по **п'ять** годин на тиждень.

Таблиця 1

Орієнтовна сітка розподілу годин за темами та видами навчальної діяльності

№ №	Розділ програми	Клас	
		10 клас	11 клас
1.	Теоретико-методичні знання	35	35
2.	Варіативні модулі	165	165
	Фізична підготовка	40	40
	Спеціальна підготовка (технічна, тактична тощо):	78	78
	Інструкторська практика	35	35
	Суддівська практика	12	12
3.	Резервний час	10	10
	Усього:	210	210

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

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

Результати, показані учнями під час визначення стану фізичної підготовленості **не оцінюються**, і є орієнтирами для подальшої корекції роботи учнів щодо вдосконалення рівня особистої фізичної підготовленості та дають вчителю можливість вносити корективи щодо ефективного використання різних форм і методів навчання.

Спектр засобів і методів фізичної підготовки є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичної підготовленості учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує вікові та статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Повинні враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке виражається у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла.

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.
2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.
3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей.

Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання таких підхід, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання.

Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. В залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне так і окремих якостей.

У кінці кожного варіативного модуля подаються орієнтовні навчальні нормативи і вимоги.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення диференційованого підходу до учнів з врахуванням стану їхнього здоров'я, статі, рівня фізичного розвитку та підготовленості;
- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної та інструктивної спрямованості;
- формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами;
- формування в учнів/учениць рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;
- забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, системно використовуючи доступні засоби та методи.

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

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, потім – за технічними показниками виконання рухової дії, теоретичними знаннями та усвідомленим застосуванням набутих знань, умінь і навичок у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності учнів визначається без його урахування.

Оцінюючи техніку виконання рухових дій і комбінацій, необхідно враховувати рівень помилок. Так, якщо учень спотворює рухову дію, його рівень компетентності буде знаходитися в межах 1–3 балів, груба помилка під час виконання відповідатиме 4 – 6 балам, середня помилка – 7–9 балам, незначна помилка – 9–12 балів.

Під час оцінювання учнів варто застосовувати методи самооцінки та взаємооцінки з наданням відповідних коментарів щодо уникнення допущених помилок.

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

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ

10 клас – 35 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця): Знаннєвий компонент <i>називає</i> напрями фізкультурної діяльності; <i>характеризує:</i> фізичну культуру як складову загальної культури; олімпізм як універсальну концепцію виховання та освіти молоді; структуру і функціонування олімпійського спорту; олімпійський спорт в Україні; рухові вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; <i>визначає</i> поняття «олімпізм»; міжнародні спортивні об'єднання; засоби профілактики специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту; психолого-педагогічні основи спортивної діяльності (мета, завдання, основні засоби); структуру процесів навчання;</p> <p>Ціннісний компонент <i>пояснює</i> взаємозв'язок форм занять з фізичного виховання з їх змістом; суть факторів, які визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена; <i>володіє:</i> основними відомостями про будову та функції основних систем організму; засобами відновлення при заняттях спортом; прийомами спортивного масажу; алгоритмом профілактики специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту; <i>визначає</i> шляхи формування цінностей і мотивів особистості; основоположні принципи, основні поняття теорії фізичного виховання (фізичний розвиток, фізичне виховання, фізична культура, фізичне</p>	<p>Соціально-історичні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Фізична культура – складова загальної культури. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді. Основоположні принципи, структура і функціонування олімпійського спорту. Олімпійський спорт в Україні. Рухові вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Обраний вид спорту як засіб фізичного виховання й особистого вдосконалення. Формування цінностей і мотивів особистості. Психолого-педагогічні основи спортивної діяльності (мета, завдання, основні засоби); структура процесів навчання.</p> <p>Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Основні відомості про будову та функції основних систем організму. Основи особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування. Санітарно-гігієнічні вимоги до проведення занять оздоровчо-корективної та спортивної спрямованості. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. Профілактика специфічних захворювань при заняттях фізичною культурою та видами спорту. Засоби відновлення у спорті. Спортивний масаж.</p> <p>Основи теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності</p>

вдосконалення, фізична освіта); засоби фізичного виховання; фізичну, технічну та тактичну підготовку спортсмена; матеріально-технічне забезпечення тренувань в обраному виді спорту; спортивні змагання з обраного виду спорту, їх планування, організацію та проведення; місце обраного виду в системі фізичного виховання та спорту; основні поняття та терміни обраного виду спорту, основні складові його техніки та тактики;

Діяльнісний і ціннісний компонент

здійснює: самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття; суддівство загальношкільних змагань з обраного виду спорту;

володіє: основами методики розвитку фізичних (рухових якостей); основами організації та суддівства змагань з обраного виду спорту;

дотримується правил особистої та суспільної гігієни, гігієни праці та відпочинку, харчування, загартування; санітарно-гігієнічних вимог до проведення занять оздоровчо-корективної та спортивної спрямованості; правил змагань з обраного виду спорту.

Напрямки фізкультурної діяльності. Основні поняття теорії фізичного виховання. Засоби фізичного виховання. Виховання фізичних (рухових) якостей. Взаємозв'язок форм занять з фізичного виховання з їх змістом. Основи організації та суддівства змагань з обраного виду спорту.

Обраний вид спорту у системі фізичного виховання та спорту. Основні поняття та терміни обраного виду спорту. Фізична, технічна, тактична підготовка спортсмена. Спортивні змагання, їх планування, організація та проведення. Фактори, які визначають ефективність діяльності учасників змагань з обраного виду спорту. Правила змагань з обраного виду спорту. Матеріально-технічне забезпечення тренувань.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця): Знаннєвий компонент <i>називає:</i> досягнення українських спортсменів з обраного виду спорту; методи фізичного виховання; переодизацію спортивного тренування; засоби, <i>пояснює</i> роль олімпійської філософії у сучасному олімпійському русі;</p> <p>Ціннісний компонент <i>характеризує:</i> стан олімпійського руху в Україні та перспективи його розвитку; проблеми сучасного олімпійського руху; основні положення Закону України “Про фізичну культуру і спорт”; рухові вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; основні види підготовки в процесі спортивного тренування та їх взаємозв’язок; особливості професійно-прикладної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності; загальну структуру занять з фізичного виховання; форми занять з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти (гімнастику до занять, фізкультхвилини, фізкультурні паузи, рухливі перерви, години активного відпочинку); <i>визначає:</i> структуру процесів навчання; особливості розвитку дитячого організму (молодший, середній, старший шкільний вік); особливості етапів процесів навчання; основні вимоги до професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту; роль ціннісного потенціалу олімпізму у становленні громадянина-патріота України; <i>пояснює:</i> роль батьків у створенні сприятливих умов для занять дітей фізичною культурою і спортом; негативний вплив вживання допінгових препаратів на здоров’я спортсмена;</p>	<p>Соціально-історичні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Фізична культура і спорт в Україні. Досягнення українських спортсменів (обраний вид спорту). Олімпійська філософія і сучасний олімпійський рух. Становлення громадянина-патріота України через ціннісний потенціал олімпізму. Олімпійський рух в Україні, перспективи його розвитку. Проблеми сучасного олімпійського руху. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.</p> <p>Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. Основні вимоги до професійно-педагогічної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Особливості розвитку дитячого організму. Фізичне виховання в сім’ї.</p> <p>Медико-біологічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Допінг, спорт та здоров’я. Медико-педагогічний контроль під час занять фізичною культурою і спортом. Правила домедичної допомоги в разі травмування.</p> <p>Основи теорії і методики фізкультурно-спортивної діяльності Особливості професійно-прикладної, оздоровчо-корективної та спортивної діяльності. Методи фізичного виховання. Загальна структура занять з фізичного виховання. Форми занять з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Планування та регулювання навантажень під час занять фізичною культурою і спортом із врахуванням індивідуальних особливостей. Спортивне тренування. Засоби, методи та форми</p>

<p>Діяльнісний і ціннісний компонент володіє: засобами медико-педагогічного контролю під час занять фізичною культурою і спортом; алгоритмом надання домедичної допомоги в разі травмування; методами та формами спортивного тренування з обраного виду спорту; методами організації учнів на заняттях; здійснює: планування та регулювання навантажень під час занять фізичною культурою і спортом із врахуванням індивідуальних особливостей; проведення занять з обраного виду спорту; суддівство загальношкільних змагань з обраного виду спорту; дотримується: правил проведення самостійних занять фізичними вправами; правил змагань з обраного виду спорту; правил безпеки під час занять фізичними вправами; методики проведення занять з обраного виду спорту.</p>	<p>спортивного тренування з обраного виду спорту. Методи організації учнів на заняттях. Правила змагань з обраного виду спорту. Матеріально-технічне забезпечення змагань з обраного виду спорту. Рухові вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p>
---	---

РОЗДІЛ 2. ВИДИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Автори: Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я., Самсонюк О. П.

Варіативний модуль БАДМІНТОН

6 рік навчання	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українських бадмінтоністів на міжнародній арені; бадмінтон як засіб формування професійно-прикладної фізичної культури, характерні травми бадмінтоніста, правила безпеки. Називає: вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів; склад суддівської колегії та обов'язки суддів Пояснює: методику розвитку фізичних психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей; основні поняття та правила гри. Організацію техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактику одиночної гри. Ціннісний компонент Дотримується правил безпеки під час занять,</p>	<p>Досягнення Українських бадмінтоністів. Бадмінтон, як засіб фізичного виховання та вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Особливості проведення та суддівство гри, склад суддівської колегії, термінологія, ведення протоколу. Організація техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактика одиночної гри. Правила безпеки під час занять, навчальної гри, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>

<p>навчальної гри, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>	
<p><i>Загальна, професійно-прикладна (профільна) та спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p><i>Ціннісний та діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: Виконує: біг та пересування з різних вихідних положень зі зміною напрямку та швидкості руху; переміщення зі зміною напрямку руху за зоровим та звуковим аналізатором; багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості; прискорення на 5-10 м; вправи для розвитку психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, спритність, швидкісну витривалість. Біг з прискоренням, з зміною напрямку руху, із зміною швидкості за зоровим та звуковим аналізатором; човниковий біг; стрибкові вправи, багатоскоки; вправи на координацію рухів; професійно-прикладні вправи.</p>
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	
<p><i>Ціннісний та діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: Застосовує: різноманітні стійки під час гри; Виконує: обманні рухи та удари; укорочені обманні удари під час гри; Здійснює: вибір місця та пересування по майданчику в залежності від ігрової ситуації; бере участь в одиночній та парній навчальній грі. володіє: тактико-технічними прийомами у нападі та захисті; технікою виконання обманних подач.</p>	<p>Чергування різноманітних стійок правобічна, лівобічна (висока, середня). Обманні рухи та удари. Укорочені обманні удари. Обманні подачі. Місце гравця на майданчику. Тактика нападу та захисту. Навчальна гра</p>
<p>7 рік навчання</p>	
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку та вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (в індивідуальній та парній грі); Називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; типові помилки під час подачі та атакуючого удару. Аналізує: спеціальні вправи бадмінтоніста; тактико-технічні прийоми та обманні рухи; Дотримується: основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;</p>	<p>Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Типові помилки при ударах, подачі, переміщенні та шляхи їх усунення. Тактика парної гри. Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги</p>

Володіє прийомами надання домедичної допомоги	
<i>Загальна, професійно-прикладна (профільна) та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Ціннісний та діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: Виконує: 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; вправи для розвитку психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей.</p>	<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; професійно-прикладні вправи.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><i>Ціннісний та діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: Виконує: різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар у відповідь; обманні дії; гасіння волану Застосовує: удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі; Володіє: технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); Бере участь: в одиночній, парній та змішаній грі.</p>	<p>Подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Гасіння волану. Обманні дії (фінти). Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
6 рік вивчення	Бігова імітація «конверт», (с)	Хл.	39	35	34	33
		Дівч.	43	40	38	36
	Коротка подача (10 подач)	Хл.	3	4	5	6
		Дівч.	2	3	4	5
7 рік вивчення	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	Хл.	3	4	5	6
		Дівч.	2	3	4	5
	Прямий удар зверху у зазначену зону (10 ударів)	Хл.	3	4	5	6
		Дівч.	2	3	4	5
	Бігова імітація «конверт», (с)	Хл.	38	34	33	32
		Дівч.	42	40	37	35

Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля «Бадмінтон»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Сітка для бадмінтону	1 (на майданчик)
2	Бадмінтонний стояк	2 (на майданчик)
3	Ракетка для бадмінтону	1 (на учня)
4	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)

**Модуль «Легка атлетика»
10 клас – 130 годин**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця) Занансєвий та діяльнісний компонент: виконує: <i>організує та загальнорозвивальні вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору; <i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м); стрибки у воду (вхід ногами, головою); <i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; навчальні ігри; <i>гандбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки по воротах різними способами;</p>	<p>Фізична підготовка <i>Організує та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>гімнастичні вправи;</i> <i>плавання;</i> <i>баскетбол;</i> <i>гандбол;</i></p>

навчальні ігри;

футбол: пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, навчальні ігри;

лижна підготовка: підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи; гальмування; пересування до 3 км;

спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску;

вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах: махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самостійно та з допомогою;

стрибкові вправи: стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки;

біг на короткі дистанції: низький старт; старт з ходьби; біг з низького старту в полегчених та ускладнених умовах; спринтерський біг з різною інтенсивністю від 20 до 200 м; біг із зміною темпу; біг у гору та з гори; біг з використанням штучної тяги; естафетний біг 4 x 100 м;

біг на середні дистанції: високий старт; біг по прямій у повільному та середньому темпі на відрізках 40–120 м; постановка ступні із зовнішньої частини із зберіганням правильної постави; біг по прямій з виходом на віраж на відрізках до 100 м; біг по віражу з виходом на пряму; біг на відрізках 60–120 м з переключенням на фінальне прискорення; біг за сигналом із різних вихідних положень; кросовий біг до 3–5 км;

бар'єрний біг: активне піднімання ноги з тазом вперед-догори в упор на перешкоду; стоячи біля гімнастичної стінки «атака» бар'єра з незначного розбігу; біг збоку бар'єра (з переносом махової ноги через бар'єр); переніс поштовхової ноги, зігнутої в колінному суглобі, збоку через бар'єр; біг через 3–5 занижених та ступінчато підвищених бар'єри з розбігу в 4, 6, 8 кроків; біг через 2–3 бар'єри по відміткам та під звукові сигнали, відповідно ритму бігу з поступовим збільшенням швидкості бігу; вправи для оволодіння широким кроком при сході з бар'єра; переніс поштовхової ноги через 2 бар'єри; біг через бар'єри, розташовані на відстані 3,5–4,5 м один від одного (між бар'єрами виконувати один крок); спеціальні бігові вправи; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);

стрибок у висоту: спеціальні стрибкові вправи;

футбол;

лижна підготовка;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

спеціальні бігові вправи;

вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах;

стрибкові вправи;

біг на короткі дистанції: низький старт; вихід зі старту; стартовий розбіг;

біг на середні та довгі дистанції: високий старт; вихід зі старту; стартовий розбіг; біг по віражу; фінішування;

бар'єрний біг:

основи техніки подолання бар'єрів, техніка бігу між бар'єрами; дистанція 80 і 110 м;

стрибок у висоту: стрибок способом «фосбюрі-флоп», окремі елементи стрибка

<p>спринтерський біг по прямій та віражу на відрізках 15–30 м; біг зі старту; повторний біг на відрізках до 30 м; імітація постановки поштовхової ноги у поєднанні зі взмахом рук; те саме з 2,3,4 кроків; вистрибування вгору з одного, двох і більше кроків у поєднанні з роботою рук і махом ногою; стрибки через планку з 2, 3, 4 та 7 кроків, поступово підвищуючи висоту планки; стрибки з короткого розбігу;</p> <p><u>стрибок у довжину:</u> стрибки з 4–6 кроків розбігу з відштовхуванням від ґрунту; те саме з відштовхуванням від бруска; стрибки з визначеного малого розбігу; стрибки через планку, встановлену на висоті 50–60 см на відстані половини довжини стрибка; повторні прискорення на відрізках до 30 м; стрибки з місця поштовхом однієї ноги; стрибки з одного-двох кроків; настрибування на перешкоди; стрибки на біговій доріжці серійно на 3 або 5 кроків; багатоскоки; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);</p> <p><u>штовхання ядра:</u> багаторазові скачки на одній нозі у поєднанні з махом другої ноги; стрибки з місця спиною назад; вправи з обтяженням (малої ваги); штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля ший; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання; штовхання ядра, стоячи спиною до напрямку штовхання на одній нозі та опускаючи другу на ґрунт; штовхання ядра через високі перешкоди та орієнтири; штовхання ядра за допомогою повороту плечового поясу;</p> <p>Ціннісний та знаннєвий компонент: <i>бере участь</i> у змаганнях;</p> <p>Діяльнісний компонент: <i>дотримується:</i> правил безпеки на уроках з легкої атлетики; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей.</p>	<p>способом «перекидний»;</p> <p><u>стрибок у довжину:</u> стрибок способом «прогнувшись»: постановка поштовхової ноги на місце відштовхування; відштовхування у поєднанні з розбігом;</p> <p><u>штовхання ядра:</u> тримання та виштовхування ядра; фінальне зусилля.</p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, сек.:				
юнаки	більше 15,0	15,0	14,5	14,0
дівчата	більше 17,0	17,0	16,5	16,0

Біг на, хв., сек.: юнаки 3000 м дівчата 1500 м	більше 14.20 більше 7.45	14.20 7.45	13.20 7.00	12.20 6.45
Стрибок у довжину з розбігу, см: юнаки дівчата або Стрибок у висоту з розбігу, см: юнаки дівчата	менше 380 менше 350 менше 110 менше 95	380 350 110 95	420 370 120 110	460 390 130 120
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: юнаки дівчата	менше 35 менше 22	35 22	40 25	45 29
Штовхання ядра, м, см: юнаки дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Підтягування, разів: юнаки - у висі дівчата - у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 8 менше 12 менше 28 менше 13	8 12 28 13	10 18 32 15	12 22 37 17

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця): Занансвий та діяльнісний компонент: виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору та власної ваги;</p>	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p>

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м); стрибки у воду (вхід ногами, головою);

баскетбол: пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; фінти, навчальні ігри;

гандбол: пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки по воротах різними способами; фінти, навчальні ігри;

футбол: пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, ігрові вправи, навчальні ігри;

лижна підготовка: підйоми та спуски, одночасні та наперемінні ходи; гальмування; пересування до 4 км;

спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску;

вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах: махові рухи ногами у різних напрямках; пружинячі покачування у положенні випаду; пружинячі нахили тулуба в різних положеннях самотійно та з допомогою;

стрибкові вправи: стрибки по сходинках; стрибки у висоту поштовхом однієї та обох ніг на місці та з просуванням уперед; стрибки у довжину з місця та з розбігу; багатоскоки;

біг на короткі дистанції: біг з низького старту по відмітках; біг з обтяженням на гомілках (до 200 г); біг 100-200 м з різною інтенсивністю; фінішний ривок; естафетний біг 4 x 100 м; 4 x 400 м;

біг на середні та довгі дистанції:

старт з опорою на одну руку; повторний біг на середніх (до 300 м) та довгих відрізках (до 1000 м); кроссовий біг до 30 хв. у рівномірному темпі; темповий біг; перемінний біг на доріжці та місцевості;

бар'єрний біг: спеціальні вправи бар'єриста; спеціальні бігові вправи спринтерів, вивчені в попередніх класах; біг з низького та високого стартів; біг з низького старту до першого бар'єра; імітація окремих елементів техніки біля опори, під час ходьби та бігу; біг з ходу, біг з прискоренням на відрізках 30–120 м; повторне пробігання відрізків 150–300 м; біг в упорному положенні; повторний біг по сходинках та під ухил; зістрибування з висоти; біг зі старту через 1 низький та 2–3 звичайних за висотою бар'єра; старту з подоланням бар'єрів звичайної висоти; біг зі старту із збільшенням відстані між 1-м та 2-м бар'єрами та зменшенням висоти першої

плавання;

баскетбол;

гандбол;

футбол;

лижна підготовка;

Спеціальна підготовка

спеціальні бігові вправи;

вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах;

стрибкові вправи;

біг на короткі дистанції; фінішування;

біг на середні та довгі дистанції: старт; зміна ритма і швидкості бігу;

бар'єрний біг: низький старт і стартовий розбіг; дистанція 200 та 400 м;

перешкоди; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);

стрибок у висоту: вправи, вивчені у попередніх класах; вправи з обтяженням; стрибкові вправи з енергійним розгинанням ступні з обтяженням 10–20 кг (дівчата), 20–30 кг (юнаки); ходьба зі штангою на плечах, ставлячи ступню перекатом з п'яти на носок; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);

стрибок у довжину: стрибки довжиною з 6–8 бігових кроків через перешкоди висотою 20–30 см, встановлених в 1 м від передбачаємого місця приземлення; стрибки у довжину з місця; з 4–6 кроків розбігу настрибування на перешкоди з зігнутими ногами, з тулубом у вертикальному положенні; стрибки з підтягуванням колін до грудей на місці та у русі;

стрибки способом «ножиці»: стрибки з 4–6 кроків розбігу з опусканням махової ноги і приземленням на неї, виносячи поштовхову ногу вперед та піднімаючи стегно догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 4–6 кроків розбігу, змінюючи положення ніг у повітрі та приземлюючись на поштовхову ногу, активно виносячи махову ногу вперед-догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 6–8 кроків розбігу з виконанням рухів ногами в польоті – 2,5 кроки; стрибки з 4–6 кроків розбігу з виконанням рухів руками і тулубом у ритмі рухів ногами;

стрибки способом «прогнувшись»: стрибки з 4–6 кроків розбігу з опусканням махової ноги, приземленням на неї та наступним переходом на біг; стрибки з 4–6 кроків розбігу з опусканням і відведенням махової ноги назад та прогинанням; стрибки з 4–6 кроків розбігу з діставанням ступнею махової ноги планки, встановленої на висоті 20–30 см на відстані 1,5 м від місця відштовхування; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди);

штовхання ядра: вправи для утримання рівноваги на одній нозі; багаторазові короткі скачки на одній нозі без ядра та з легкими предметами; скачки на одній нозі з відведеною назад другою (акцент на підтягування гомілки); підскоки на одній нозі у положенні «ластівка»; штовхання ядра з місця; штовхання ядра з короткого скачка з вихідного положення для фінального зусилля без підготовчих рухів ногами; штовхання ядра зі скачка з махом однією ногою вперед; вправи зі штангою на плечах; вистрибування з обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості;

Ціннісний і діяльнісний компонент:

бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;

стрибок у висоту: ритм розбігу у поєднанні з відштовхуванням;

стрибок у довжину: приземлення; польотна фаза стрибка способом «ножиці», «прогнувшись»

штовхання ядра: скачкоподібний розбіг;

Діяльнісний компонент: допонується: правил змагань з легкої атлетики, правил безпечної поведінки на заняттях та змаганнях; правил проведення занять з групою.	Суддівська та інструкторська практика
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг на 100 м, сек.: юнаки дівчата	більше 14,5 більше 16,5	14,5 16,5	14,0 15,8	13,8 15,2
Біг на, хв., сек.: юнаки 3000 м дівчата 1500 м	більше 13.20 більше 7.10	13.20 7.10	13.00 6.50	12.10 6.30
Стрибок у довжину з розбігу, см: юнаки дівчата або Стрибок у висоту з розбігу, см: юнаки дівчата	менше 400 менше 360	400 360	440 380	480 400
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: юнаки дівчата	менше 40 менше 25	40 25	45 28	50 30
Штовхання ядра, м, см: юнаки дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Підйом переворотом, разів: юнаки	1	2	3	4
Підтягування, разів: юнаки – у висі	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44

Модуль «Баскетбол»

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу

Учень (учениця):

**Зананнєвий та діяльнїсний компонент:
виконує:**

організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі; *загальнорозвивальні вправи* без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;

гімнастичні вправи: перекази в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переверот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору;

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; рівномірний біг до 6 хв;

стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність відскоку;

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);

елементи спортивних ігор (волейбол, гандбол, футбол, настільний та великий теніс) передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті;

вправи для розвитку швидкості: ривки (бігом, приставними кроками) з місця з максимальною швидкістю на відрізках від 5 до 20 м із різних вихідних положень (стійки баскетболіста обличчям, спиною, боком до стартової лінії; сидяч, лежачи на спині та животі у різних положеннях по відношенню до стартової лінії) за зоровим сигналом; стартові ривки з м'ячем; біг із зупинками та зміною напрямку; різновиди «човникового» бігу (5–10 м); біг зі зміною швидкості, напрямку та способу пересування за зоровим сигналом; біг у поєднанні із стрибками, поворотами, імітацією передач;

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: одинарні та серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг, з діставанням підвішених предметів; стрибки у глибину з наступним вистибування вгору; стрибки по сходах; стрибки зі скакалкою; стрибки, долаючи перешкоди; передачі набивного м'яча (1–2 кг) різними способами однією та двома руками на місці та у стрибку; переміщення у напівприсіді стрибками з набивними м'ячами у різних напрямках; серійні вистрибування з напівприсіду вгору з винесенням рук з набивним м'ячем вгору; стрибки на двох ногах, утримуючи набивний м'яч в прямих руках над головою;

вправи для розвитку спеціальної координації: ловіння та передачі баскетбольного м'яча під час ходьби, бігу, стрибків через перешкоди, після поворотів, прискорень;

Загальна фізична підготовка

організуючі та загальнорозвивальні вправи;

гімнастичні вправи;

легкоатлетичні вправи;

плавання;

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:
вправи для розвитку швидкості;

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

ловіння м'ячів, що летять з різних напрямків, з наступним кидком у рухому ціль; передачі м'яча на точність і швидкість; комбіновані вправи із стрибками, ривками, перекидами, перестрибуваннями у поєднанні з кидками та передачами;

вправи для розвитку якостей, необхідних при ловлі, передачах і кидках м'яча: колові рухи, згинання та розгинання кисті у променевоzap'ястковому суглобі; стискання і розтискання пальців у різних положеннях рук під час переміщень; в положенні упору стоячи біля стіни, відштовхування кистю, пальцями від неї; у положенні упору лежачи (упору лежачи на пальцях) переміщення по колу навколо носків ніг; ходьба на руках (з допомогою партнера); вправи з кистьовими еспандерами, гумовими джгутами; передачі набивного м'яча, знаходячись у різних вихідних положеннях;

переміщення: чергування способів переміщень, зміни напрямків бігу; біг на максимальній швидкості; переміщення приставними кроками вперед, назад, в сторони; поєднання способів пересування з вивченими прийомами гри у нападі;

володіння м'ячем: передачі м'яча двома руками зверху на точність (з поступовим збільшенням відстані до цілі); передачі м'яча однією рукою підкиданням з рук у руки; передачі м'яча у стрибку однією рукою зверху у русі; передачі м'яча з рук в руки на високій швидкості; відволікальні рухи при виконанні передач; поєднання передач з різними способами переміщення;

ведення м'яча без зорового контролю; ведення м'яча з максимальною швидкістю; обведення перешкод із зміною висоти відскоку м'яча; відволікаючі рухи при низькому веденні; поєднання ведення з іншими прийомами гри;

кидки м'яча вивченими способами під кутом до щита з середніх відстаней; кидки м'яча паралельно до щита з близької відстані; кидки м'яча з середньої відстані з наступним рухом за кидком для добивання однією рукою; кидки м'яча у стрибку з близьких та середніх відстаней з відскоком і без відскоку від щита; кидки однією рукою зверху у стрибку з обертанням м'яча; штрафні кидки;

фінт – прохід з веденням – кидок однією рукою зверху-кидок «гаком» з правого (лівого) боку від щита; відволікаючі рухи перед передачею, веденням, кидком;

переміщення: поєднання способів переміщення, зупинок, поворотів з прийомами гри у захисті;

оволодіння м'ячем: накривання м'яча під час кидка у стрибку; відбивання м'яча під час кидка у стрибку з місця; оволодіння м'ячем у боротьбі за відскок біля свого щита; накривання м'яча під час кидка однією рукою з-під корзини при пересуванні нападника уздовж лицьової лінії;

Ціннісний та знансвий компонент:

застосовує вивчені способи переміщень, фінтів, їх поєднань в ігрових умовах на високій швидкості з урахуванням функцій у команді, яку тимчасово виконує гравець; вивчені способи ловіння м'яча у позиції центрального залежно від напрямку передачі та способу

вправи для розвитку спеціальної координації;

вправи для розвитку якостей, необхідних при ловлі, передачах і кидках м'яча;

Технічна підготовка

Техніка нападу:

переміщення;

володіння м'ячем;

Техніка захисту:

переміщення;

оволодіння м'ячем;

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії:

дії без м'яча;

дії з м'ячем

<p>протидії захисника; взаємодії під час пересікання у процесі застосування швидкого прориву в умовах захисту «пресинг»; блокування у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;</p> <p>здійснює вибір місця для дій на місці центрального гравця, крайнього нападника, захисника; вибір моменту та місця у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; вибір способів добивання м'яча залежно від напрямку польоту м'яча, що відскочив від щита; суддівську практику;</p> <p>бере участь у групових діях у нападі: взаємодії двох гравців під час пересікання; взаємодії трьох гравців «Мала вісімка»;</p> <p>у командних діях у нападі: у позиційному нападі через одного центрального гравця; швидкому прориві через центр майданчика; у позиційному нападі без центрального гравця («вісімкою», серією заслонів); у групових діях у захисті: взаємодії трьох гравців, у кількісній меншості, під час завершення швидкого прориву; у групових діях у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита – трикутники відскоку; в організації дій команди проти застосування швидкого прориву через центр майданчика; у проведенні занять та суддівстві змагань;</p> <p>Ціннісний та діяльнісний компонент: дотримується: чергування вивчених систем захисту у процесі гри (особистий захист концентрований, особистий пресинг на своїй половині майданчика) за умовними сигналами; правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.</p>	<p><i>Групові дії:</i> <i>взаємодії гравців;</i> <i>Командні дії</i></p> <p><i>Тактика захисту:</i> <i>індивідуальні дії;</i> <i>групові дії;</i> <i>командні дії</i></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Перемінний швидкісний біг 98 м, сек.:				
юнаки	більше 27,5	26,2-27,5	25,3-26,1	25,2
дівчата	більше 28,3	27,0-28,3	25,7-26,9	25,5
Штрафні кидки, % влучень:				
юнаки	менше 53	53-59	60-66	67
дівчата	менше 54	54-59	60-65	66
Біг на 100 м, сек.:				
юнаки	більше 15,5	15,5	15,0	14,5
дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:				
юнаки 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
юнаки	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	28

з розбігу вивченими раніше способами); метання гранати, тенісного м'яча;
плавання: пропливання дистанції 50 м обраним способом;
елементи спортивних ігор (волейбол, гандбол, футбол): передачі, удари (кидки), обманні рухи; ігрові вправи; навчальні ігри;
вправи для розвитку швидкості: ривки з місця на 5, 10, 15, 20 до 30 м з різних положень; "човниковий" біг 4 x 9 м; прискорення, зупинки, повороти, зміни напрямку руху під час бігу за зоровим сигналом;
вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: серійні стрибки поштовхом двох й однієї ноги з дістанням високих предметів; вистрибування з низького присіду; стрибки в «глибину» зі швидким вистрибуванням угору; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети;
вправи для розвитку спеціальної координації;
вправи для розвитку якостей, необхідних при ловлі, передачах і кидках м'яча (вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання);
переміщення: біг до перешкоди, не торкаючись її; збільшення швидкості переміщення перед зупинкою; поєднання способів переміщення, стійок, зупинок, поворотів у відповідь на сигнал;
володіння м'ячем: передачі м'яча двома руками зверху на далеку відстань після поворотів; передачі м'яча однією рукою з відскоком від підлоги після використання ведення при щільному захисті; передачі м'яча у стрибку однією та двома руками (відстань 3–5 м); перекладання м'яча з руки в руку, обертаючи його навколо тулуба; приховані передачі (однією рукою з-за спини, однією рукою над плечем); ведення м'яча за умови зниженого зорового контролю зі зміною напрямку, швидкості, ритму, зміною руки; укривання м'яча під час обведення суперника на швидкості; зігзагоподібне ведення м'яча зі зміною швидкості;
кидки м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з кута майданчика; те саме з опором захисника; кидки м'яча з середньої відстані у напрямку прямо перед щитом зі зміною троекторії польоту м'яча; штрафні кидки;
переміщення: поєднання способів переміщення з прийомами гри у захисті;
оволодіння м'ячем: відбивання м'яча убік, назад під час кидка у стрибку; накривання м'яча під час кидка після відволікаючих дій; прийоми, що зупиняють рух суперника до щита; оволодіння м'ячем біля свого щита у боротьбі з нападником високого зросту;

плавання;

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

вправи для розвитку швидкості;

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

вправи для розвитку спеціальної координації;
вправи для розвитку якостей, необхідних при ловлі, передачах і кидках м'яча;

Технічна підготовка

Техніка нападу

переміщення;

володіння м'ячем;

Техніка захисту

переміщення;

оволодіння м'ячем;

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії:

дії без м'яча;

<p>Ціннісний та знаннєвий компонент: здійснює вихід на вільне місце для отримання м'яча у позиції центрального гравця, крайнього нападника, захисника; вибір доцільного застосування прийомів гри для продовження атакуючих дій команди; вибір місця, часу, способів для протидії гравцям різних ігрових функцій у відповідних позиціях по відношенню до корзини; взаємодію двох гравців «Передай м'яч і вийди»; заслон (внутрішній, зовнішній); наведене; взаємодії трьох гравців «Трикутник»; «Трійка»; «Мала вісімка»;</p> <p>застосовує протидію взаємодіям двох гравців із заслоном у русі; протидію взаємодіям трьох гравців «Перехресний вихід»; поєднання зонного та особистого захисту; зміну системи захисту при введенні суперником м'яча із-за бокових та лицьових ліній, після закинутого м'яча, штрафного кидка, розіграшу спірних м'ячів;</p> <p>бере участь у групових діях у нападі: взаємодіях двох гравців заслоном у русі; взаємодіях трьох гравців «Перехресний вихід»; у командних діях у нападі: нападі через двох центрових гравців; нападі серією заслонів; нападі проти зонного захисту 3–2 та 2–1–2, застосовуючи швидкий прорив і позиційний напад; у командних діях у захисті: протидії швидкому прориву в умовах захисних дій за зонним принципом; у проведенні занять та суддівстві змагань;</p> <p>Ціннісний та діяльнісний компонент: дотримується розташування гравців при системі зонного захисту 2–3 та 2–1–2; правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення занять з групою.</p>	<p>дії з м'ячем</p> <p>Групові дії: взаємодії гравців;</p> <p>Командні дії</p> <p>Тактика захисту: індивідуальні дії;</p> <p>групові дії;</p> <p>командні дії</p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>
--	---

Орієнтовні контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Перемінний швидкісний біг 98 м, сек.:				
юнаки	більше 25,9	25,9-25,0	24,3-24,9	24,2
дівчата	більше 26,6	25,8-26,6	25,1-25,7	25,0
Штрафні кидки, % влучень:				
юнаки	менше 57	57-66	67-70	71
дівчата	менше 54	58-62	63-68	69
Підйом переворотом, разів:				
юнаки	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів:				
юнаки	менше 10	10	12	14

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: юнаки дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.: юнаки дівчата	більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: юнаки 3000 м дівчата 2000 м	більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20
Метання гранати на дальність з розбігу, м: юнаки метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: дівчата	менше 28 менше 22	28 22	30 26	32 30

Умови виконання випробувань

- Перемінний швидкісний біг 98 м.* Старт – за лицьовою лінією баскетбольного майданчика. За сигналом: біг до найближчої лінії штрафного кидка, повернутися до лицьової лінії; біг до середньої лінії, повернутися до штрафної; біг від штрафної до протилежної штрафної лінії, повернутись до середньої лінії; біг від середньої лінії до протилежної лицьової лінії, повернутись до лінії штрафного кидка; біг до цієї ж лицьової лінії, зробити останній ривок до середньої лінії. Секундомір вмикається за сигналом для початку бігу і вимикається по закінченні бігу. Вправа вважається виконаною, якщо учень пробіжить усю дистанцію, чітко зберігаючи послідовність торкання (ногою) обмежувальних ліній.
- Штрафні кидки.* Учень виконує 7 серій по 3 кидки (21 кидок). Після 1-го та 2-го кидків м'яч йому подає партнер. Після 3-го кидка учень сам оволодіває м'ячем і з веденням повертається у вихідне положення. Враховується відсоток влучень м'яча у кільце.

Модуль “Волейбол”

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
---	------------------------------------

Учень (учениця)

Знаннєвий і діяльнісний компонент:

виконує:

організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі; *загальнорозвивальні вправи* без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі;

гімнастичні вправи: переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, пересування в положенні упору лежачи; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах; лазіння по канату; підтягування у висі (хлопці), у висі лежачи (дівчата);

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; рівномірний біг до 6 хв.;

стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність відскоку;

елементи спортивних ігор (баскетбол, гандбол, футбол) передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті;

вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень: прискорення на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим та звуковим сигналами; переміщення приставними кроками із зміною темпу і напрямку за зоровим і звуковим сигналами; різновиди «човникового» бігу в різних положеннях відносно напрямку пересування; під час бігу за сигналом виконання завдань (присідання, повороти, зміна напрямку, стрибки, переكاتи, імітація передачі, нападаючого удару тощо);

вправи для розвитку стрибучості: багаторазові вистрибування із положення присіду, те саме, але з обтяженням; діставання у стрибку високо підвішених предметів, поштовхом однієї та двох ніг; серійні стрибки через скакалку, обертаючи її вперед і назад; стрибки зі скакалкою з подвійним обертанням її вперед; настрибування на перешкоди, зістрибування із висоти 49–60 см з наступним вистрибуванням вгору; стрибки з подоланням перешкод; серійні стрибки з місця вперед, назад, убік; стрибки по сходах;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому

Фізична підготовка

організуючі та загальнорозвивальні вправи;

гімнастичні вправи;

легкоатлетичні вправи;

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень;

вправи для розвитку стрибучості;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому

м'яча: колові рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування пальцями від стіни у положенні стоячи; із положення упору лежачи на пальцях, пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; багаторазові кистьові кидки набивного м'яча від грудей, із-за голови; багаторазові передачі баскетбольного м'яча двома руками від грудей; *вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач:* вправи амплітудного характеру для верхніх кінцівок з поступовим прискоренням рухів; вправи з гумовими джгутами; викрути рук вперед (назад), тримаючи гімнастичну палицю (гумовий джгут); кидки набивного м'яча двома руками із-за голови; вправи для розвитку гнучкості; ударного руху подачі з гумовим амортизатором; подачі змаксимальною силою слабкішою рукою;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування: кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук догори з місця, після пересування, поворотів; пересування приставними кроками вздовж сітки і прийняття положення для блокування після зупинки;

переміщення: біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; скачи; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками;

передачі м'яча: передачі м'яча двома руками зверху (у стіну, в різних вихідних положеннях, на місці, після переміщення, в парах, трійках, зустрічних колонах), стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передача з наступним падінням і перекатом на спину (друга передача); передачі із зони нападу через сітку на задню лінію;

подачі: нижню пряму подачу (в задану зону); верхню пряму подачу (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика);

нападаючий удар: прямий нападаючий удар по ходу із зон 4, 3, 2 (з високих і середніх за відстанню передач); із зон 4 і 2 з передачі з глибини майданчика; слабкішою рукою;

прийом м'яча: прийом м'яча двома руками зверху з відстані 8–10 м через сітку, з нижньої подачі; прийом м'яча двома руками зверху з наступним падінням і перекатом, передачі у

м'яча;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування.

Технічна підготовка

Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки;

переміщення;

Техніка нападу:

переміщення;

передачі м'яча;

подачі;

нападаючий удар.

Техніка захисту:

прийом м'яча;

стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча одною рукою з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину;
блокування одиночне ударів із зон 4, 2, 3 по діагоналі з високих та низьких передач;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

здійснює: вибір місця для виконання другої передачі (біля сітки та з глибини майданчика); для виконання нападаючого удару; другу передачу через гравця зо 2 і 3; при прийомі верхньої прямої подачі; при блокуванні; при страховці партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування); вибір способу прийому м'яча під час гри у захисті і під час страховки; взаємодії гравців задньої лінії при прийомі м'яча від подачі, нападаючого удару; взаємодії гравців передньої і задньої ліній (гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 і страхуючими гравцями зон 4,2; гравців зон 5 і 1 з гравцями зон 4 і 2); суддівську практику;

застосовує: подачі на гравця, що слабо володіє прийомом; другу передачу із зони 2 в зони 3 і 4 та із зони 3 в зони 2 і 4; обманні дії на передачу та нападаючий удар; систему гри з другої передачі через граця передньої лінії; систему гри «кутом вперед»;

бере участь: у взаємодіях гравців передньої лінії при другій передачі гравців зон 4 і 2 з гравцем зони 3, гравця зони 2 з гравцями зон 3 і 4, гравців зон 4 і 3 з гравцем зони 2; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 3; гравців зон 6,5 і 1 з гравцем зони 2;

Діяльнісний та знаннєвий компонент:

дотримується: розташування гравців: при прийомі верхніх подач при другій передачі через гравців зон 3 і 2; при прийомі подачі, при другій передачі гравців зони 2 в зону 3 і нападаючого удару в зони 2 і 4; правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

блокування.

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії:

вибір місця;

дії з м'ячем.

Групові дії:

взаємодії гравців;

Командні дії:

система гри з другої передачі

Тактика захисту

Індивідуальні дії:

вибір місця;

дії з м'ячем

Групові дії:

взаємодії гравців.

Командні дії:

розташування гравців

Інструкторська та суддівська практика

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною, кількість серій:				
юнаки	менше 2	2	3	4
дівчата	жодної серії	1	2	3
Верхня пряма подача у праву (ліву) половину майданчика із 5 спроб, кількість попадань:				
юнаки	менше 2	2	3	4
дівчата	жодного попадання	1	2	3
Біг на 100 м, сек.:				
юнаки	більше 15,5	15,5	15,0	14,5
дівчата	більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:				
юнаки 2000 м	більше 11.30	11.30	10.50	10.10
дівчата 1500 м	більше 8.25	8.25	8.00	7.20
Підтягування, разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи або	менше 12	12	18	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 13	13	15	17

Умови проведення випробувань:

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

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
---	------------------------------------

Учень (учениця)

Знаннєвий і діяльнісний компонент:

виконує:

організуючі та загальнорозвивальні вправи: стройові вправи і прийоми на місці, в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; в парах;

гімнастичні вправи; акробатичні елементи: групування в присіді, в положенні сидячи, лежачи на спині; переكاتи в групуванні; стрибки зі скакалкою; вправи на гімнастичних приладах;

легкоатлетичні вправи: біг 30, 100, 800, 3000 м; стрибки у довжину та висоту; метання тенісного м'яча, гранати;

елементи спортивних ігор (баскетбол, гандбол, футбол тощо): передачі, удари, кидки, ігрові вправи, навчальні ігри);

вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень: біг з прискоренням до 40 м, повторний біг 3 x 20, 30, 40 м, естафетний біг з етапами до 40 м; "човниковий" біг 5–6 x 5–10 м; біг в поєднанні з зупинками, поворотами на 180–360 градусів, стрибками вгору, падіннями та переكاتами, імітацією передачі, нападаючого удару за сигналом (зоровим, звуковим); біг на 5, 10, 15 м із різних вихідних положень за зоровим сигналом ;

вправи для розвитку стрибучості: стрибки у висоту й у довжину з розбігу і з місця; стрибки з розбігу через перешкоди, відштовхуючись від містка та без нього; різновиди опорних стрибків; вистрибування вгору з присіду, напівприсіду, стрибки та вистрибування з різних вихідних положень з імітацією передач, нападаючого удару;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча: багаторазові кидки набивного м'яча (вагою 1–2 кг) над собою в стрибку і ловінні після приземлення; багаторазові передачі баскетбольного м'яча в стіну та ловіння його після відскоку; волейбольні передачі набивного, баскетбольного м'яча в стіну, поступово збільшуючи відстань від неї; кидання та ловіння набивного м'яча двома руками з-за голови в колонах, трійках, у стрибку через сітку; нападаючі удари зі свого підкидання та пасу партнера;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач: вправи амплітудного характеру для верхніх кінцівок з поступовим прискоренням рухів; вправи з гумовими джгутами; викрути рук вперед (назад), тримаючи гімнастичну палицю (гумовий джгут); кидки набивного м'яча двома руками із-за голови; вправи для розвитку

Фізична підготовка

організуючі та загальнорозвивальні вправи;

гімнастичні вправи;

легкоатлетичні вправи;

елементи спортивних ігор.

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

вправи для удосконалення техніки та швидкості переміщень;

вправи для розвитку стрибучості;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення передач та прийому м'яча;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач;

гнучкості; ударного руху подачі з гумовим амортизатором; подачі з максимальною силою слабкішою рукою;

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування: кистьові кидки набивного м'яча двома руками із-за голови з місця і у стрибку; нападаючі удари з власного накидування; зістрибування з висоти 40 см з наступним вистрибуванням та імітацією нападаючого удару; метання малих м'ячів на точність попадання в ціль; стрибки з підніманням рук догори з місця, після пересування, поворотів; пересування приставними кроками вздовж сітки і прийняття положення для блокування після зупинки;

стійки та переміщення: чергування способів переміщення із зміною напрямку і способу на максимальній швидкості із зупинками, падіннями, імітацією прийомів гри у нападі та захисті;

передачі м'яча двома руками зверху із глибини майданчика, біля сітки, стоячи обличчям та спиною до напрямку передачі та нападаючого удару; двома руками зверху у стрибку: вперед-догори паралельно до сітки і через сітку на точність, догори-назад із зони 3 у зону 2; чергування способів передачі м'яча: зверху, зверху з падінням, у стрибку, відбивання кулаком, різні по висоті та відстані;

подачі верхню пряму на точність; чергування нижньої та верхньої прямих на точність;

нападаючий удар: прямий по ходу із зони 4 і 2 з високих і середніх за висотою і довгих за відстанню передач; з переводом праворуч з поворотом тулуба праворуч із зони 2 і з передачею за голову; при протидії блокуючих (блокування пасивне); імітацію нападаючого удару з розбігу і передачу через сітку у стрибку; прямий нападаючий удар слабшою рукою із зон 2,3;

прийом м'яча: двома руками зверху в опорній позиції з наступним падінням: від подачі у стрибку, нападаючого удару з підставки, м'яча, що відскочив від сітки; однією рукою знизу в опорному положенні з наступним падінням: від подачі, нападаючого удару, передачі у стрибку, від сітки;

блокування: одиночне блокування прямого нападаючого удару по ходу в зони 4,3,2; групове блокування нападаючого удару (удвох) по діагоналі з високих і середніх передач в зони 4 і 2; блокування ударів з переводом праворуч у зони 4, 3 і 2;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

застосовує: чергування способів прийому м'яча залежно від напрямку і швидкості його польоту; імітацію другої передачі і обманний рух

вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування.

Технічна підготовка

Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки та переміщення;

Техніка нападу:

стійки та переміщення;

передачі м'яча;

подачі;

нападаючий удар.

Техніка захисту:

прийом м'яча;

блокування;

Тактична підготовка

Тактика нападу

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

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передачі двома руками зверху біля стіни стоячи до неї обличчям і спиною, кількість серій:				
юнаки	менше 3	3	4	5
дівчата	менше 2	2	3	4
Верхня пряма подача у зону 4-5 із 5 спроб, кількість попадань:				
юнаки	менше 2	2	3	4
дівчата	жодного попадання	1	2	3
Підйом переворотом, разів:				
юнаки	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів:				
юнаки	менше 10	10	12	14

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

Умови проведення випробувань:

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

Модуль “Гандбол”

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця) Знансвий і діяльнісний компонент: виконує: <i>організуючі вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава), в парах, на місці та у русі; <i>вправи для формування</i> правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> перекати в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед,</p>	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i></p> <p><i>легкоатлетичні вправи:</i></p>

назад, убік; переверот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні особистої ваги та опору;

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг за лідером; біг під гору та з гори; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця та з розбігу; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність відскоку;

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);

елементи спортивних ігор: (волейбол, баскетбол, футбол, настільний та великий теніс: передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті);

вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості: прискорення та ривки на відстань від 3 до 30 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг за лідером; біг із стрибками на початку, в середині та у кінці дистанції; серійні стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору; багатоскоки; стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна поштовховою ногою; стрибки в сторони на місці та з просуванням вперед;

вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків: колові рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересування на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; піднімання та опускання, розведення та зведення рук з гантелями у положенні лежачи на спині на гімнастичній лаві; метання м'ячів різної ваги (до 1 кг); удари по м'ячу, що летить, у стрибку з місця, з розбігу у стіну, через перешкоду на точність попадання в ціль; кидки м'яча у стрибку з гімнастичного містка на точність попадання у мішень на підлозі, стіні, у ворота;

вправи для розвитку ігрової спритності: підкидання і ловіння м'яча під час ходьби та бігу, після стрибків, поворотів, перекидів, ривків, падінь; кидки м'яча у стіну з максимальною швидкістю з відстані від 1 до 9 м; ловіння і передача м'яча в момент подолання

плавання:

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості;

вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків;

вправи для розвитку ігрової спритності;

вправи для розвитку спеціальної витривалості;

Технічна підготовка

Техніка нападу:

перешкоди (висотою до 40 см), зіскоку з підвищеної опори, настрибування на підвищену опору; ведення м'яча з ударом обгiмнастичну лаву; ведення з ударом об підлогу, переміщаючись по гімнастичній лаві; ведення з подоланням перешкод; ведення з одночасним вибиванням партнера; переміщення в парах (обличчям один до одного), зберігаючи відстань 2-3 м;

вправи для розвитку спеціальної витривалості: багаторазове повторення бігових та стрибкових вправ, колове тренування; плавання; кросовий біг; лижні перегони;

переміщення: чергування способів переміщень, зміни напрямків бігу; біг на максимальній швидкості; переміщення приставними кроками вперед, назад, в сторони; біг зигзагом (з випадками убік) поєднання способів пересування з вивченими прийомами гри у нападі;

володіння м'ячем: передачі і ловіння м'яча двома руками з відскоком від майданчика на середні та довгі відстані; кистьові передачі (вперед, назад, убік), тримаючи м'яч хватом зверху; ведення м'яча з обводкою активних захисників; кидки м'яча хлестом зверху, збоку в опорному положенні (з розбігу з приставного кроку, з розбігу з перехресного кроку); кидки м'яча у стрибку, відштовхуючись одноіменною ногою; кидки м'яча в падінні з розбігу з поворотом у бік руки, що кидає; штрафний кидок у падінні (з опорою на одну ногу та на обидві ноги);

переміщення: поєднання способів переміщення, зупинок, поворотів з прийомами гри у захисті;

оволодіння м'ячем: відбір м'яча при кидках у стрибку та в опорному положенні; відбивання м'яча під час ведення при максимальній швидкості переміщення; блокування гравця тулубом; блокування м'яча при паралельному переміщенні з нападником;

техніку гри воротаря: відбивання м'яча за ворота; затримання м'яча (з ковзного відскоку, м'яча, що летить по збільшуючій троекторії);

Ціннісний та діяльнісний компонент:

застосовує: перехват м'яча під час передачі; прихований відхід для створення чисельної переваги поблизу гравця з м'ячем; фінти на передачу або кидок у конкретних ситуаціях нападу; фінти переміщенням; фінти блокуванням;

здійснює: вільний 9-метровий кидок; одночасну опіку декількох нападників; захист у меншості; захист у більшості; вибір позиції в зоні воротаря (гра на виході); суддівство змагань;

Діяльнісний та знаннєвий компонент:

переміщення;

володіння м'ячем;

Техніка захисту:

переміщення;

оволодіння м'ячем:

Техніка гри воротаря

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії;

групові дії;

командні дії

Тактика захисту:

Індивідуальні дії;

групові дії;

командні дії

Тактика гри воротаря

Інструкторська та суддівська практика

<p>бере участь у позиційному нападі з розстановкою 3: 3 (напад у меншості, напад у більшості, поточний напад); зонному захисті 6: 0 з вихідом; зонному захисті 5: 0; змішаному захисті 5+1;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.</p>	
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	Початковий	середній	достатній	високий
Передачі в ціль за 30 сек., кількість попадань: юнаки дівчата	менше 20 менше 18	20 18	23 20	25 23
Кидки м'яча на точність, кількість попадань: юнаки дівчата	менше 5 менше 4	5 4	6 5	7 6
Ведення м'яча, сек.: юнаки дівчата	більше 5,2 більше 5,4	5,2 5,4	5,0 5,2	4,8 5,0
Біг на 100 м, сек.: юнаки дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: хлопці 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: юнаки дівчата	менше 38 менше 22	38 22	42 25	47 28
Підтягування, разів: юнаки – у висі дівчата – у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 8 менше 12	8 12	10 18	12 22
	менше 28 менше 13	28 13	32 15	37 17

Умови виконання випробувань:

- Передачі в ціль.* Протягом 30 сек. Передачі м'яча у колову мішень діаметром 30 см, що розташована на стіні на відстані 3 м та на висоті 2 м, однією рукою з наступним ловінням.
- Кидки м'яча на точність.* Протягом 2 хв. виконання 12 кидків м'яча в опорному положенні в дві мішені (40 x 40 см), розташованих у верхніх кутах воріт, з відстані 9 м, з трьох кроків розбігу. Виконується 6 кидків в одну і 6 – в другу мішень.

3. *Ведення м'яча.* За сигналом ведення м'яча до фінішу. Ведення зараховується, якщо виконано не менше 5 ударів м'яча об підлогу майданчика

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця)</p> <p>Діяльнісний та знаннєвий компонент:</p> <p>виконує: організуючі та загальнорозвивальні вправи вивчені у попередніх класах; <i>гімнастичні вправ</i> вивчені у попередніх класах; <i>легкоатлетичні вправи</i>, вивчені у попередніх класах; <i>плавання</i>: вправи вивчені у попередніх класах; <i>елементи спортивних ігор</i> вивчені у попередніх класах;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості</i>, вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків</i> вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку ігрової спритності</i> вивчені у попередніх класах; <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості</i>, вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання; <i>переміщення</i>: біг до перешкоди, не торкаючись її; прискорення перед зупинкою; поєднання способів переміщення, стійок, зупинок, поворотів у відповідь на сигнал; <i>володіння м'ячем</i>: ловіння м'яча двома руками з напіввідскоку на місці та у русі; ловіння м'яча, що летить на великій швидкості, однією та двома руками; передачі м'яча після ловіння з напіввідскоку; передачі м'яча поштовхом; кидки м'яча після ловіння в безпорному положенні (не приземляючись до випуску м'яча); кидки із зростаючою троекторією польоту м'яча; кидки з обертанням м'яча; <i>переміщення</i>: поєднання способів переміщення з прийомами гри у захисті; <i>оволодіння м'ячем</i>: поєднання раніше вивчених прийомів у конкретних ігрових ситуаціях; <i>техніку гри воротаря</i>: поєднання вивчених прийомів у конкретних ігрових ситуаціях;</p> <p>Ціннісний та діяльнісний компонент:</p> <p>застосовує: опіку гравця з м'ячем і без м'яча,</p>	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i> <i>легкоатлетичні вправи:</i></p> <p><i>плавання:</i> <i>елементи спортивних ігор;</i></p> <p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> <i>вправи для розвитку швидкості рухів та стрибучості;</i> <i>вправи для розвитку якостей, необхідних для виконання кидків;</i> <i>вправи для розвитку ігрової спритності;</i> <i>вправи для розвитку спеціальної витривалості</i></p> <p>Технічна підготовка</p> <p><u>Техніка нападу:</u> <i>переміщення;</i></p> <p><i>володіння м'ячем;</i></p> <p><u>Техніка захисту:</u> <i>переміщення;</i></p> <p><i>оволодіння м'ячем:</i></p> <p>Техніка гри воротаря</p> <p><u>Тактична підготовка</u></p>

<p>враховуючи його індивідуальні особливості (зріст, швидкість реакції, переміщення тощо); здійснює: індивідуальні та групові дії в нападі із врахуванням індивідуальних особливостей партнерів та захисників суперника; взаємодії з конкретними партнерами в конкретній захисній ситуації; взаємодії з нападом і захистом на позиції воротаря в конкретних ігрових ситуаціях; інструкторську та суддівську практику; бере участь у стрімкому нападі (трьома-п'яттю гравцями); Ціннісний та діяльнісний компонент:</p> <p>дотримується: розстановки крайніх гравців (за завданням) при позиційному нападі; розстановки при зоному захисті 4:2; розстановки при змішаному захисті 4+2; правил техніки безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор.</p>	<p><u>Тактика нападу</u> <i>Індивідуальні дії;</i> <i>групові дії;</i> <i>командні дії</i></p> <p><u>Тактика захисту:</u> <i>Індивідуальні дії;</i> <i>групові дії;</i> <i>командні дії</i></p> <p><u>Тактика гри воротаря</u></p> <p>Інструкторська та суддівська практика</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

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

Біг на, хв., сек.:				
юнаки 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20
Метання гранати на дальність з розбігу, м:				
юнаки	менше 28	28	30	32
метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
дівчата	менше 22	22	26	30

Умови виконання випробувань:

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

Модуль “Плавання”

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця)</p> <p>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи вправи без предметів та з предметами (гантелі, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, ніг (із різних вихідних положень нахили, повороти, присідання); вправи з подоланням протидії та ваги партнера;</p> <p><i>акробатичні вправи:</i> перкати, перекиди, “міст”, “шпагат”;</p> <p><i>вправи для розвитку координації:</i> вправи на гімнастичній колоді, лазіння по канату (гіригоризонтальному та вертикальному), рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод, спортивні ігри за спрощеними правилами (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол тощо);</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісних здібностей:</i> на суші - стрибкові вправи (за сигналом), кидки набивного м'яча за сигналом; швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплеском руками із положення старту пловця; ловіння м'яча, кинутого партнером у стрибку; різні сполучення стрибків, присідань, ходьби в тому числі з обтяженням (гіри, амортизатори, прикріплені до опори);</p> <p>у воді - стартові стрибки з акцентом на максимальну силу штовхання; швидке ковзання; старту з розбігу; різноманітні варіанти перекидів за сигналом; плавання з максимальною швидкістю на поворотний щит з акцентом на швидкість обертання; пропливання коротких відрізків 10-15 м з інтенсивністю 100%, відрізків 25-10 м з інтенсивністю 90-95%, відрізків 25-100 м з інтенсивністю 85-90% (анаеробні можливості); інтервальне пропливання відрізків 50-100 м – інтервал 45-90 сек., дистанційне пропливання 400-3000 м з постійною абоперемінною швидкістю (аеробні можливості);</p> <p><i>вправи з використанням блочних пристроїв:</i> приладів типу „Екзер-Джені”, „Міні-Джі”; вправи з використанням гумових амортизаторів у різних положеннях (стоячи у нахилі, лежачи</p>	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><u>Загальна фізична підготовка:</u> <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>акробатичні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку координації;</i></p> <p style="text-align: center;">Спеціальна підготовка</p> <p style="text-align: center;"><u>Спеціальна фізична підготовка</u></p> <p><u>Вправи для розвитку швидкісних здібностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • на суші; • у воді; • <i>вправи з використанням блочних пристроїв (при наявності) та гумових амортизаторів</i>

на спині);

спосіб кроль на грудях: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з лопатками, з акцентом на довжину гребка, за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук і з дошкою, з ластами; у повній координації з затримкою дихання (10-15 метрів); з двостороннім диханням (вдих на 3 або 5 гребок);

спосіб кроль на спині: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів; плавання за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, плавання за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами), плавання з одночасними рухами рук, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг; рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами);

спосіб батерфляй: імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи руками дельфіном, ногами кролем, рухи однією рукою і ногами у ритмі двохударного дельфіна, вдих поворотом голови убік, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, плавання з диханням через 2-3 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням; плавання з повною координацією рухів;

спосіб брас імітація рухів плавця (ногами, руками); рухи одними руками (з поплавцем і без нього), рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем, рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою, узгодження рухів рук і ніг з диханням;

старт, повороти: стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання, повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (3-5 метрів), повороти з акцентом на силу відштовхування;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь: в естафетах, іграх у воді (водне поло); щомісячних курсовках;

здійснює: транспортування предметів, плавання на боку, плавання до 50 метрів із транспортуванням “потерпілого”;

застосовує тактику подолання дистанції; правильний розподіл сил у ході змагальної боротьби;

пропливає дистанції 25 – 100 м обраним способом плавання;

Діяльнісний та знаннєвий компонент:

дотримується: правил безпеки на уроках з

Технічна підготовка

Спосіб кроль на грудях;

спосіб кроль на спині;

спосіб батерфляй;

спосіб брас;

старт, повороти;

прикладне плавання;

Тактична підготовка

Загальні положення змагальної діяльності плавця.

плавання; вимог до виконання стартового стрибка; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей.

Змагальна, суддівська та інструкторська практика практик

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кроль на грудях	25м, с юнаки дівчата	19.6 і більше	18.0 – 19.5	16.6 – 17.9	16.5 і менше
		22.1 і більше	20.1 – 22.0	18.1 – 20.0	18.0 і менше
	50м, с юнаки дівчата	40.1 і більше	38.6 – 40.0	36.1 – 38.5	36.0 і менше
		42.1 і більше	39.6 – 42.0	36.1 – 39.5	36.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.22.6 і більше	1.20.1 – 1.22.5	1.19.1 – 20.0	1.19.0 і менше
		1.28.1 і більше	1.25.6 – 1.28.0	1.22.6 – 1.25.5	1.22.5 і менше
Кроль на спині	25м, с юнаки дівчата	23.1 і більше	21.1 – 23.0	19.1 – 21.0	19.0 і менше
		27.1 і більше	24.1 – 27.0	21.1 – 24.0	21.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.27.1 і більше	1.25.1 – 1.27.0	1.22.5 – 1.25.0	1.22.0 і менше
		1.32.1 і більше	1.28.1 – 1.32.0	1.25.1 – 1.28.0	1.25.0 і менше
Брас	25м, с юнаки дівчата	24.1 і більше	23.1 – 24.0	22.1 – 23.0	22.0 і менше
		30.1 і більше	28.1 – 30.0	25.1 – 28.0	25.0 і менше
	50м, с юнаки дівчата	45.1 і більше	43.1 – 45.0	41.1 – 43.0	41.0 і менше
		50.1 і більше	47.0 – 50.0	45.1 – 47.0	45.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.40.0 і більше	1.37.5 – 1.39.5	1.35.0 – 1.37.0	1.34.5 і менше
		1.45.1 і більше	1.40.0 – 1.44.0	1.37.0 – 1.40.0	1.37.0 і менше
Батерф-ляй	25м, с юнаки дівчата	20.6 і більше	19.6 – 20.5	18.6 – 19.5	18.5 і менше
		22.6 і більше	21.6 – 22.5	20.6 – 21.5	20.5 і менше
	50м, с юнаки дівчата	42.6 і більше	41.6 – 42.5	40.6 – 41.5	40.5 і менше
		46.6 і більше	45.0 – 46.5	43.5 – 45.0	43.5 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.30.1 і більше	1.28.1 – 1.30.0	1.26.1 – 1.28.0	1.26.0 і менше
		1.35.1 і більше	1.31.1 – 1.35.0	1.29.1 – 1.31.0	1.29.0 і менше
Біг на 100 м, сек.:					
юнаки		більше 15,5	15,5	15,0	14,5
дівчата		більше 17,9	17,9	17,1	16,5
Біг на, хв., сек.:					
юнаки 2000 м		більше 11.30	11.30	10.50	10.10
дівчата 1500 м		більше 8.25	8.25	8.00	7.20

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

Оцінювання техніки виконання вправ

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

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця):</p> <p>Знанневий і діяльнісний компонент:</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку сили; акробатичні вправи; вправи для розвитку координації;</p> <p>вправи для розвитку швидкісних здібностей: на суші; у воді; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку витривалості: на суші; у воді; вправи з використанням блочних пристроїв вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання; кроль на грудях: імітація плавальних рухів руками і ногами (стоячи або лежачи на</p>	<p>Фізична підготовка організуючі та загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку сили; акробатичні вправи; вправи для розвитку координації;</p> <p>Спеціальна підготовка Спеціальна фізична підготовка вправи для розвитку швидкісних здібностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на суші; • у воді; <p>вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку витривалості:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на суші; • у воді; • вправи з використанням блочних пристроїв (при наявності) та гумових амортизаторів. <p>Технічна підготовка Кроль на грудях;</p>

гімнастичному маті); плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з лопатками, з акцентом на довжину гребка; плавання за допомогою ніг і однієї руки (інша притиснута біля стегна), за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук, з дошкою, з ластами, у повній координації з затримкою дихання (20 – 25 метрів),

з двостороннім диханням через 3,5,7 гребків;

кроль на спині: імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів,

за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами); одночасні рухи руками,

плавання за допомогою одночасних гребків руками та рухами ногами кролем,

за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг;

батерфляй: імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті), рухи одними руками (тримаючи поплавець між ногами); рухи руками дельфіном, ногами кролем у лопатках; плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, друга рука витягнута вперед; рухи ногами з різним вихідним положенням рук з затримкою дихання (10 – 15 метрів) і з дошкою; плавання з диханням через 3 - 4 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням, дельфін на спині, плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном;

плавання з повною координацією рухів;

брас: імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті); рухи одними руками (з поплавцем і без нього); рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем; рухи ногами з різним вихідним положенням рук і з дошкою; брас на спині; плавання узгоджуючи два рухи ногами з одним гребком руками; плавання з акцентом на найменшу кількість гребкових рухів руками; узгодження рухів рук і ніг з диханням;

старт, повороти: стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання; повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (5 – 10 метрів);

повороти з акцентом на силу відштовхування;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь: в естафетах (25–50 м) різними способами плавання); у щомісячних курсовках;
застосовує: тактику подолання дистанції, вміння правильного розподілу сил у ході змагальної боротьби;

кроль на спині;

батерфляй:

брас;

старт, повороти;

<p>пропливає: дистанція 25 – 200 метрів обраним способом;</p> <p>Діяльнісний та знаннєвий компонент: дотримується: правил безпеки на уроках з плавання; вимог до виконання поворотів; правил проведення занять з групою.</p>	<p><i>естафетне плавання;</i></p> <p>Тактична підготовка <i>Загальні положення змагальної діяльності плавця.</i></p> <p><i>Змагальна, суддівська та інструкторська практика практика</i></p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Кріль на грудях	25м, с юнаки дівчата	18.1 і більше 20.6 і більше	16.5 – 18.0 19.0 – 20.5	15.1 – 16.5 17.6 – 19.9	15.0 і менше 17.5 і менше
	50м, с юнаки дівчата	38.1 і більше 40.1 і більше	37.6 – 38.0 38.6 – 40.0	34.1 – 37.5 37.1 – 38.5	34.0 і менше 37.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.19.6 і більше 1.24.1 і більше	1.18.1 – 1.19.5 1.20.6 – 1.24.0	1.16.1 - 1.18.0 1.18.6 – 1.20.5	1.16.0 і менше 1.18.5 і менше
	200м, с юнаки дівчата	2.43.1 і більше 2.50.1 і більше	2.39.1– 2.43.0 2.47.1– 2.50.0	2.35.1– 2.39.0 2.43.1– 2.47.0	2.35.0 і менше 2.43.0 і менше
Кріль на спині	25м, с юнаки дівчата	20.6 і більше 22.6 і більше	19.1 – 20.5 20.6 – 22.5	17.1 – 19.0 19.6 – 20.5	17.0 і менше 19.5 і менше
	50м, с хлопці дівчата	41.6 і більше 45.6 і більше	39.6 – 41.5 42.6 – 45.5	36.1 – 39.5 40.1 – 42.5	36.0 і менше 40.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.24.6 і більше 1.28.1 і більше	1.21.6– 1.24.5 1.25.1– 1.28.0	1.19.1– 1.21.5 1.22.1– 1.25.0	1.19.0 і менше 1.22.0 і менше
Брас	25м, с юнаки дівчата	20.1 і більше 22.6 і більше	20.1 – 21.0 21.1 – 22.5	19.1 – 20.0 20.1 – 21.0	19.0 і менше 20.0 і менше
	50м, с юнаки дівчата	43.5 і більше 45.6 і більше	42.1 – 43.5 43.1 – 45.5	39.1 – 42.0 42.1 – 43.0	39.0 і менше 42.0 і менше
	100м, с юнаки дівчата	1.29.6 і більше 1.32.6 і більше	1.26.1– 1.29.5 1.29.1– 1.32.5	1.24.1– 1.26.0 1.26.1– 1.29.0	1.24.0 і менше 1.26.0 і менше
Батерфляй	25м, с юнаки дівчата	19.6 і більше 21.6 і більше	18.6 – 19.5 20.6 – 21.5	17.1 – 18.5 19.1 – 20.5	17.0 і менше 19.0 і менше
	50м, с юнаки дівчата	39.1 і більше 40.1 і більше	38.1 – 39.0 39.1 – 40.0	36.1 – 38.0 38.1 – 39.0	36.0 і менше 38.0 і менше

	100м, с юнаки дівчата	1.25.1 і більше 1.27.1 і більше	1.20.1– 1.25.0 1.24.1– 1.27.0	1.18.1– 1.20.0 1.21.1– 1.24.0	1.18.0 і менше 1.21.0 і менше
Комплексне плавання	100м, с юнаки дівчата	1.29.1 і більше 1.30.1 і більше	1.25.1– 1.29.0 1.27.1– 1.30.0	1.20.1– 1.25.0 1.25.1– 1.27.0	1.20.0 і менше 1.25.0 і менше
Підйом переворотом, разів: юнаки		1	2	3	4
Підтягування у висі, разів: юнаки		менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата		менше 33 менше 16	33 16	37 18	39 20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: юнаки дівчата		32 30	37 35	44 39	50 44
Біг на 100 м, сек.: юнаки дівчата		більше 14,8 більше 16,8	14,8 16,8	14,4 16,5	14,0 16,0
Біг на, хв., сек.: юнаки 3000 м дівчата 2000 м		більше 14.00 більше 11.50	14.00 11.50	13.20 11.00	13.00 10.20

Оцінювання техніки виконання вправ

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

Модуль «Туризм»

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
--	-----------------------------

Учень (учениця)

Знаннєвий і діяльнісний компонент:

виконує:

організуючі та загальнорозвиваючі вправи: на місці та у русі, в парах; без предметів та з предметами (коротка та довга скакалка, набивні м'ячі, гантелі, гімнастична лава)

гімнастичні вправи: переكاتи в групуванні із різних вихідних положень, перекиди (вперед, назад, убік), перевероти (убік і вперед), політ-перекид з місця та з розбігу, стрибки зі скакалкою, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачі (дівчата).

легка атлетика: біг на середні та довгі дистанції, біг по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод, стрибки в довжину, висоту, багатоскоки;

плавання: проливання дистанції 25, 50, 100м різними способами, стрибки у воду (вхід ногами, головою)

лижна підготовка: підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи, гальмування, проходження дистанції 1-6 км;

футбол: пересування, введення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, навчальні ігри;

баскетбол: пересування та ведення, передачі та ловля м'яча, кидки різними способами, навчальні ігри;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

характеризує: відмінності топографічних та спортивних карт, умовні знаки топографічних та спортивних карт; типові форми рельєфу.

Знаннєвий і діяльнісний компонент:

виконує:

вправи для розвитку витривалості: біг у рівномірному темпі по рівнинній та перепеченій місцевості, відкритій та закритій. Біг в «в гору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту. Біг по пересіченій місцевості з подоланням з подоланням природних та штучних перешкод. Біг на лижах на дистанції 5-20 км. Плавання на дистанції 800-1000 м

вправи для розвитку швидкості: біг з високого та низького старту, з ходу на дистанції 30-100 м; біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілок, біг у гору, біг по піску; біг зі змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод; біг зі змінною швидкістю; біг боком і спиною вперед, зміною між розставленнями в різних положеннях стійками; бар'єрний біг;

Фізична підготовка

Організуючі та загальнорозвиваючі вправи;

гімнастичні вправи;

легка атлетика;

плавання;

лижна підготовка;

футбол;

баскетбол;

Спеціальна підготовка

Теоретична підготовка

Топографічні та спортивні карти

Спеціальна фізична підготовка

вправи для розвитку витривалості;

вправи для розвитку швидкості;

стрибки по сходинках, у довжину з місця та з розбігу, висоту з місця та з розбігу, багато скоки; вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах;

різноманітні ігри (баскетбол 3:3, футбол 5:5);

вправи для розвитку сили: згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, лави; згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підвищеної опори; вправи з обтяженнями для різних груп м'язів, вправи на тренажерах;

вправи для розвитку координації: рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань, з розв'язанням теоретичних та практичних завдань, естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, пересуваннями, підлізанням і перелітанням через перешкоди, з перенесенням і збиранням предметів, метаннями в ціль, киданнями і ловленнями м'яча, ігри на увагу, кмітливість та координацію;

вправи для розвитку гнучкості: ходьба з випадками, перехресним кроком; пружисті присідання у положенні випаду, «напівшпагат»; пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень, колові рухи тулубом, повороти без рухів руками та ногами, вправи з палицями;

володіє основами топографії, технікою зв'язування мотузок однакового діаметру (вузли: прямий, ткацький), допоміжні вузли (схоплюючий, контрольний)

характеризує: поняття масштаб, азимут, перетин рельєфу.

визначає: відстань та крутизну схилу, азимут на заданий орієнтир;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

виконує: вправи на розвиток пам'яті та уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості;

технічні прийоми подолання трав'янистого схилу (спуск, під'їм, траверс схилу), самозатримання на трав'янистих схилах;

технічні прийоми подолання водних перешкод (переправа через річку вбхід, переправа через річку вбхід з використанням перил, переправа через річку по колоді);

технічні прийоми подолання канави, струмка, рову, скельного прижиму з використанням підвішеної вірвовки ("маятник");

бере участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму та орієнтування;

дотримується правил безпеки під час занять; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

вправи для розвитку сили;

вправи для розвитку координації;

вправи для розвитку гнучкості;

Технічна підготовка

орієнтування на місцевості;

техніка подолання природних перешкод;

	<i>Інструкторська та суддівська практика</i>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Визначення азимуту на заданий орієнтир, похибка, градуси	більше 10	6–10	3–5	0–3
Техніка в'язання вузлів (швидкість зав'язування 4-х вузлів)	більше 1 хв.	51 с – 1 хв.	41–50 с	30 – 40 с
Біг на 100 м, сек.: юнаки дівчата	більше 15,5 більше 17,9	15,5 17,9	15,0 17,1	14,5 16,5
Біг на, хв., сек.: юнаки 2000 м дівчата 1500 м	більше 11.30 більше 8.25	11.30 8.25	10.50 8.00	10.10 7.20
Підтягування, разів: юнаки – у висі дівчата – у висі лежачи або Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів: юнаки дівчата	менше 8 менше 12 менше 28 менше 13	8 12 28 13	10 18 32 15	12 22 37 17

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця)</p> <p><i>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</i></p> <p>виконує: організуючі та загальнорозвиваючі вправи: на місці та у русі, в парах; без предметів та з предметами (коротка та довга скакалка, набивні м'ячі, гантелі, гімнастична лава)</p>	<p><i>Фізична підготовка</i></p> <p>організуючі та загальнорозвиваючі вправи;</p>

гімнастичні вправи: переказати в групуванні із різних вихідних положень, перекиди (вперед, назад, убік), перевероти (убік і вперед), політ-перекид з місця та з розбігу, стрибки зі скакалкою, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачі (дівчата).

легка атлетика: біг на середні та довгі дистанції, біг по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод, стрибки в довжину, висоту, багатоскоки;

плавання: пропливання дистанції 25, 50, 100м різними способами, стрибки у воду (вхід ногами, головою)

лижна підготовка: підйоми та спуски, одночасні та навперемінні ходи, гальмування, проходження дистанції 1-6 км;

футбол: пересування, введення м'яча, удари на місці та у русі, фінти, навчальні ігри;

баскетбол: пересування та ведення, передачі та ловля м'яча, кидки різними способами, навчальні ігри;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

характеризує: види дистанцій у змаганнях зі спортивного туризму, правила та технічні прийоми подолання перешкод, правила організації страховки і самостраховки на дистанції;

виконує: *вправи для розвитку витривалості:* біг у рівномірному темпі по рівнинній та перепеченій місцевості, відкритій та закритій, «в гору», «з гори», по піску, купинах, по м'якому ґрунту, по пересіченій місцевості з подоланням природних та штучних перешкод; біг на лижах на дистанції 5–20 км; плавання на дистанції 800–1000 м;

вправи для розвитку швидкості: біг з високого та низького старту, з ходу на дистанції 30–100 м; біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, у гору, по піску, зі змінами напрямку, з раптовими зупинками, оббіганням перешкод, зі змінною швидкістю, боком і спиною вперед, зміною між розставленнями в різних положеннях стійками; бар'єрний біг;

стрибки по сходинках, стрибки в довжину з місця та з розбігу, висоту з місця та з розбігу, багато скоки;

вправи зі скакалкою: два стрибки на один оберт скакалки, один стрибок на два оберти скакалки, чергування різних стрибків на одній та двох ногах;

різноманітні ігри (баскетбол 3:3, футбол 5:5);

вправи для розвитку сили: згинання розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, лави. Згинання і

гімнастичні вправи;

легка атлетика;

плавання;

лижна підготовка;

футбол;

баскетбол;

Спеціальна підготовка

Теоретична підготовка

Правила проведення змагань зі спортивного туризму

Спеціальна фізична підготовка

вправи для розвитку витривалості;

вправи для розвитку швидкості;

розгинання в упорі на предмети, що знаходяться на різній висоті від підлоги .
Вправи з обтяженнями для різних груп м'язів, вправи на тренажерах.

вправи для розвитку координації: рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метань, з розв'язанням теоретичних та практичних завдань, естафети – зустрічні і колові з подоланням перешкод, пересуваннями, підлізанням і перелітанням через перешкоди, з перенесенням і збиранням предметів, метаннями в ціль, киданням і ловленням м'яча, ігри на увагу, кмітливість та координацію;

вправи для розвитку гнучкості: ходьба з випадками, перехресним кроком; пружисті присідання у положенні випаду, «напівшпагат»; пружисті нахили тулуба вперед, назад, в боки з різних вихідних положень, колові рухи тулубом, повороти без рухів руками та ногами, вправи з палицями;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

визначає: тактичні варіанти орієнтування в залежності від рельєфу місцевості та попутних орієнтирів,

Діяльнісний та знаннєвий компонент:

виконує вправи на розвиток пам'яті та уваги, проходження дистанцій з елементами орієнтування на місцевості;

володіє технікою зв'язування мотузок різного діаметру (вузли: академічний, брамшкотовий), вузлів для обв'язування;

виконує: технічні прийоми подолання різних схилів (підйом по скельній ділянці або схилу, траверс скельної ділянки або схилу, траверс схилу з альпенштоком, спуск по схилу спортивним способом);

технічні прийоми подолання водних перешкод (навісна переправа через ріку, навісна переправа через яр);

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь у змаганнях з техніки пішохідного туризму та орієнтування;

дотримується правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил проведення самостійних занять.

вправи для розвитку сили;

вправи для розвитку координації;

вправи для розвитку гнучкості;

Технічна підготовка
орієнтування на місцевості;

техніка подолання природних перешкод;

Інструкторська та суддівська практика

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Проходження етапу навісна переправа,	більше 5 хв.	4-5 хв.	3-4	2-3

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

Модуль “Футбол”

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця)</p> <p><i>Зананнєвий та діяльнісний компонент:</i></p> <p>виконує: <i>організуючі вправи:</i> шикування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами</i> (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для</p>	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i></p>

рук і ніг; стійка на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору суперника;

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг за лідером; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність;

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);

елементи спортивних ігор: (волейбол, баскетбол, великий теніс: передачі, ловіння, кидки, ведення; індивідуальні та групові дії у нападі та захисті);

вправи для розвитку швидкості: прискорення та ривки на відстань 5–10 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг за лідером; прискорення на 15, 30, 60 м з м'ячем та без м'яча; прискорення під ухил 3–5°; біг з оббіганням стійок; обводка перешкод (на швидкість); перемінний біг на дистанції 100–150 м (15–20 м з максимальною швидкістю, 10–15 м повільно), те саме з веденням м'яча; біг із миттєвим переключенням способу переміщення (наприклад, перехід від звичайного бігу до бігу спиною вперед тощо); біг “тінню” без м'яча і з м'ячем (повторення рухів партнера); для воротарів: ривки від воріт на 5–15 м на перехоплення або відбивання м'яча, що високо летить, на простріл із флангу; ривки на 2–3 м із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, присід, випад) з наступним ловінням або відбиванням м'яча; ловіння тенісного м'яча;

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: присідання з обтяженням (вага обтяження від 40 до 60% особистої ваги); вистрибування з присіду без обтяження та з обтяженням; стрибки по сходах з максимальною швидкістю; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору або ривком на 7–10 м; біг по піску; кидання набивного м'яча на дальність; кидки набивного м'яча на дальність ногою; для воротарів: колові рухи, згинання та розгинання у променевоzap'ясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересування на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність; серійні стрибки у стійці воротаря поштовхом обох ніг у сторони, те саме приставним кроком;

вправи для розвитку спеціальної витривалості: повторне виконання бігових і стрибкових вправ без м'яча та з веденням м'яча; кросовий біг з перемінною

легкоатлетичні вправи:

плавання:

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

вправи для розвитку швидкості

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

швидкістю до 3 км; ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності (трое проти трьох, троє проти двох тощо); ігри зі зменшеними за чисельністю складами; для воротарів: безперервне (5–10 хв.) ловіння та відбивання м'ячів;

вправи для розвитку спритності: стрибки з діставанням високо підвішених предметів рукою і головою; те саме із поворотом у стрибку на 90–180°; перекиди вперед, назад, убік через праве та ліве плече; жонгливання м'ячем, чергуючи удари різними частинами тіла; естафети у поєднанні елементів акробатики та технічних прийомів; для воротарів: діставання у стрибку рукою (кулаком) високо підвішених предметів; стрибки через скакалку; перевероти убік з місця та з розбігу; із стійки на руках перекид уперед; перекиди назад через стійку на руках;

переміщення: різноманітні поєднання бігу з стрибками, поворотами, миттєвими зупинками;

удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною ступні по нерухомому, стрибаючому та м'ячу, що котиться; різані удари по нерухомому та м'ячу, що котиться; удари носком та п'ятою; удари з напівльоту; удари на точність і силу після зупинок, ведення, ривків, посилаючи м'яч на короткі, середні та довгі дистанції; удари по м'ячу ногою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією;

удари по м'ячу головою: удари серединою і боковою частиною лоба без стрибка і у стрибку по м'ячу, що летить з різною швидкістю та траєкторії; удари на точність; удари по м'ячу головою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією;

зупинка м'яча: зупинка підшвою та внутрішньою стороною ступні м'яча, що котиться і опускається, з переводом назад і убік (залежно від розташування гравців суперника); зупинка грудьми м'яча, що летить, з переводом; зупинка м'яча, що опускається, стегном і лобом;

ведення м'яча: ведення зовнішньою частиною і серединою підйому, носком та внутрішньою стороною ступні; ведення вивченими способами із збільшенням швидкості переміщення, виконуючи ривки, з обводкою активного суперника, закриваючи м'яч тулубом;

обманні рухи (фінти): фінт «відхід» випадом і переносом ноги через м'яч; фінт «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе і з «пропусканням» м'яча партнеру; фінт «ударом» головою; фінт «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою, після передачі партнера з пропусканням м'яча; вивчені фінти у єдиноборстві з пасивним і активним суперником;

вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність;

відбір м'яча: відбір м'яча при єдиноборстві з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді та у підкаті;

вправи для розвитку спеціальної витривалості;

вправи для розвитку спритності;

Технічна підготовка

Техніка нападу:

переміщення;

удари по м'ячу ногою;

удари по м'ячу головою;

зупинка м'яча;

ведення м'яча;

обманні рухи (фінти);

для воротарів: ловіння двома руками знизу, зверху, збоку м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту; ловіння на місті, у русі, у стрибку, без падіння і з падінням; ловіння м'ячів на виході; відбивання долонями та пальцями м'ячів, що котяться і летять убік від воротаря без падіння і з падінням; відбивання м'яча кулаком на виході, без стрибка і у стрибку; перевод м'яча через перекладину долонями у стрибку; кидки м'яча однією рукою зверху, знизу на точність і дальність; вибивання м'яча з землі і з рук на точність і дальність;

Ціннісний та знаннєвий компонент:

застосовує: прийоми гри в атаці, притаманні ігровому амплуа, під час гри по раніше визначеній тактичній системі у складі команди; «закривання»; «перехват» м'яча; протидію передачам, веденню та удару по воротам; гру на виходах із воріт при ловінні м'яча, що летить та котиться;

здійснює: оцінку доцільності зайняття вигідної позиції для отримання м'яча; взаємодії з партнерами при рівному співвідношенні і чисельній перевазі суперника, використовуючи короткі і середні передачі під час атаки; відбір м'яча вивченим способом залежно від ігрових обставин; взаємодії в обороні при виконанні суперником стандартних комбінацій; вибір позиції і взаємодіє з гравцями при атаці суперника флангом і через центр; на позиції воротаря, побудову «стінки» при пробитті штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; керування на позиції воротаря партнерами по обороні щодо зайняття правильної позиції; введення м'яча у гру на позиції воротаря, адресуючи його вільному від опіки партнеру;

бере участь: у групових діях у нападі: комбінаціях «стінка», «перехрещування», «пропуск м'яча»; у розвитку атак із стандартних положень; у групових діях у захисті: протидії комбінаціям «стінка», «перехрещування», «пропуск м'яча»; в організації і побудові «стінки»; у комбінаціях з участю воротаря; в організації оборони по принципу персонального та комбінованого захисту; у комбінаціях із захисниками при введенні м'яча у гру від воріт на позиції воротаря;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

дотримується: розположення і взаємодій гравців при атаці флангом і через центр; правил безпеки під час занять; правил гри; вимог до суддівства навчальних ігор; правил організації самостійних занять.

вкидання м'яча;

відбір м'яча;

Техніка гри воротаря

Тактична підготовка

Тактика нападу

Індивідуальні дії:

без м'яча;

з м'ячем;

Групові дії:

взаємодії гравців;

Командні дії

Тактика захисту:

індивідуальні дії;

групові дії;

командні дії

Тактика воротаря

Інструкторська та суддівська практика

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

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

Умови виконання випробувань:

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця)</p> <p>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</p> <p>виконує: організуючі та загальнорозвивальні вправи гімнастичні; вправи легкоатлетичні вправи; плавання; елементи спортивних ігор;</p> <p>вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; вправи для розвитку спеціальної витривалості; вправи для розвитку спритності, вивчені у попередніх класах, але із збільшенням амплітуди рухів, інтенсивності, кількості повторень, збільшенням ваги обтяження, модифікації умов виконання;</p> <p>переміщення: різноманітні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари правою і лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться та летить з різними напрямками, траєкторією та швидкістю; різані удари; удари у русі, стрибку, з поворотом, через себе без падіння та з падінням; удари на точність і дальність; удари по м'ячу головою: удари серединою і боковою частиною лоба без стрибка і у стрибку з поворотом; удари по м'ячу у падінні; удари на точність і дальність; зупинка м'яча: зупинка з поворотом до 180° внутрішньою і зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається; грудьми – м'яча, що летить (для хлопців); зупинка м'яча головою; ведення м'яча: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість та поєднуючи з ривками, обводками; обманні рухи (фінти): вивчені фінти в умовах ігрових ситуацій з активними єдиноборством; вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність і точність; відбір м'яча: відбір з використанням поштовха плечем; відбір у випаді, підкаті, атакуючи суперника зпереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; <u>для воротарів</u>: ловіння, відбивання, переводи м'яча на місці, у русі, без падіння і в падінні; ловіння і відбивання м'яча при грі на виході; кидки м'яча рукою і вибивання м'яча ногою з землі і з рук на</p>	<p>Фізична підготовка організуючі та загальнорозвивальні вправи; гімнастичні вправи; легкоатлетичні вправи; плавання; елементи спортивних ігор;</p> <p>Спеціальна підготовка <u>Спеціальна фізична підготовка:</u> вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; вправи для розвитку спеціальної витривалості; вправи для розвитку спритності;</p> <p>Технічна підготовка <u>Техніка нападу:</u> переміщення; удари по м'ячу ногою; удари по м'ячу головою; зупинка м'яча; ведення м'яча; обманні рухи (фінти); вкидання м'яча; відбір м'яча;</p> <p>Техніка гри воротаря</p>

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

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м з веденням м'яча, сек.: юнаки дівчата	більше 5,6 більше 6,3	5,6 6,3	5,4 6,1	5,2 5,9
Удар по нерухомому м'ячу на точність попадання, кількість попадань: юнаки дівчата	менше 4 менше 2	4 2	5 3	6 4

Жонгливання м'ячем, кількість разів:				
юнаки	менше 19	19	22	25
дівчата	менше 8	8	12	14
Підйом переворотом, разів:				
юнаки	1	2	3	4
Підтягування у висі, разів:				
юнаки	менше 10	10	12	14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів:				
юнаки	менше 33	33	37	39
дівчата	менше 16	16	18	20
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
юнаки	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Біг на 100 м, сек.:				
юнаки	більше 14,8	14,8	14,4	14,0
дівчата	більше 16,8	16,8	16,5	16,0
Біг на, хв., сек.:				
юнаки 3000 м	більше 14.00	14.00	13.20	13.00
дівчата 2000 м	більше 11.50	11.50	11.00	10.20

Умови виконання випробувань:

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

Автор Єрмоєнко Едуард Анатолійович

Варіативний модуль ХОРТИНГ

Пояснювальна записка

Модуль „Хортинг” є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з хортингу, а також на підвищення їх спортивної майстерності з хортингу як національного виду спорту України. Модуль передбачає фізичне оздоровлення та духовне

виховання учнів старших класів закладів загальної середньої освіти на загальнооздоровчому і культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу.

Основними завданнями модулю є:

- ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з хортингу;
- вивчення і прищеплення поваги учнів до національно-патріотичних, бойових, оздоровчих, спортивних і культурних традицій українського народу;
- забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з хортингу;
- формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом;
- підвищення і вдосконалення фізичної, технічної і тактичної підготовленості учнів до занять хортингом;
- розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів;
- виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять хортингом, іншими видами спорту, фізичною культурою.

Модуль „Хортинг” складається з фізичної підготовки, спеціальної підготовки (технічної, тактичної), інструкторської та суддівської практики. Його проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки імітаційних махів руками та ногами в стійці та у пересуваннях, виконання навчальних форм хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: стрибки із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами ногами і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення освітнього процесу з використанням модуля „Хортинг” є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості та активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання модуля на уроках фізичної культури вимагає застосування зазначених дидактичних принципів та адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків та дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу 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 реальних;
- закріплення прийому в роботі.

Модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів хортингу, базової техніки і формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки у довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки хортингу після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, які

включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання та індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Теоретичні відомості Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує основні етапи історії розвитку хортингу; пояснює принципи гігієни та санітарії хортингіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять хортингом та змагань; свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Історія розвитку хортингу, національного виду спорту України. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять хортингом</p>
<p>Фізична підготовка Знаннєвий та діяльнісний компонент: Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шикування, перешикання на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; <i>вправи для формування правильної постави;</i> <i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; перекати в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки через скакалку, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по лінві (горизонтальній та вертикальній), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підіймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує: <i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>футбол:</i> виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: <i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням</p>	<p><i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>футбол;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітацію роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність;</p> <p><i>штовхання ядра</i>: штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;</p> <p><i>розвиток спеціальної витривалості</i>: виконує: імітаційні удари руками і ногами на місці та в русі з легким (2 раунди по 2 хв) та середнім (3 раунди по 3 хв) навантаженням, а також відпрацьовує ці комбінації з партнером (10–15 хв);</p> <p><i>розвиток швидкості</i>: виконує підвороти на кидок через стегно та через плече у середньому (15 підворотів за 30 с) та швидкому темпі (25 підворотів за 30 с), швидкісна зміна позицій партеру (з нижньої на верхню); удари по мішку і подушках;</p> <p><i>розвиток швидкісно-силової витривалості</i>: проводить навчальні двобої у середньому та високому темпі на короткій і ближній дистанціях (2–4 двобої з важчим партнером);</p> <p><i>технічна підготовка</i>: <i>Базові пересування</i>: демонструє: зміну стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміну стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок;</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи</i>: виконує: спеціальні дихальні вправи хортингу (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином);</p> <p><i>Техніка ударів руками та ногами</i>: <i>вправи для рук</i>: імітаційні удари руками вперед на середній та верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; ударні викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці і в русі; серії оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення;</p> <p><i>вправи для ніг</i>: виконує: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі удари ногами (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і</p>	<p><i>штовхання ядра</i>;</p> <p>Спеціальна підготовка: <i>вправи з партнером та на тренажерах і обладнанні</i>: <i>розвиток спеціальної витривалості</i>;</p> <p><i>розвиток швидкості</i>;</p> <p><i>розвиток швидкісно-силової витривалості</i>;</p> <p>Технічна підготовка: <i>стійки, основні фази удару і кидка (техніка ударів руками і ногами, захвати, кидки, контрприйоми)</i>;</p> <p><i>ударна техніка руками</i>;</p> <p><i>ударна техніка ногами</i>;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ ударної техніки ніг; <i>вправи для тулуба</i>: оберти тулубом на місці і в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи хортингу</i>: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніку простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; хватна техніка рук і ніг по елементах та в координації; комбінаційні серії техніки хортингу в імітації; <i>демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: демонструє форми хортингу: „Третя захисна” – „Third Defensive Form” (3D – Form); „Третя атаквальна” – „Third Attacking Form” (3A – Form), виконує форми під рахунок і самостійно; <i>групове виконання оздоровчої форми</i>: виконання вивченої форми груповим методом та індивідуально; взаємодія учнів передньої та задньої лінії, які вишикувані для групового виконання форми хортингу; демонструє навички ведення двобою у різних стійках і на різних дистанціях: дальній, середній, ближній і у клінчу (імітація, із манекеном); тактику захисту і атакування супротивника (низького, високого, важкого); тактику вичікування (використання помилки суперника, відповідь на атаку, закінчення прийому переходом у партер (використання манекена); двобій на дальній дистанції; двобій на середній і ближній дистанції; виконує: переходи з нижнього положення партеру у верхнє, від больової атаки на утримання і задушливу атаку, від утримання на больову і задушливу атаку, від задушливої атаки на больову атаку і утримання; бере участь у змаганнях як учасник; як суддя; дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з хортингу; виконує обов’язки інструктора з хортингу; складає план-конспект навчально-</p>	<p><i>техніка тулуба</i>;</p> <p><i>спеціальні вправи хортингу</i>;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>:</p> <p>Тактична підготовка: <i>ведення двобою у стійці (лівобічній, правобічній, фронтальній) дистанції (дальня, середня, ближня, клінч)</i>;</p> <p><i>сутичка партеру</i>.</p> <p><i>Змагальна, суддівська та інструкторська практика</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
тренувального заняття з хортингу; <i>популяризує</i> здоровий спосіб життя та систематичні заняття хортингом і фізичною культурою	

Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Загальна фізична підготовка				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 12	13	15	17
Підтягування, кіл-ть разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Біг 1500 м, хв: – хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.45
Біг 800 м, хв: – дівчата	3.15	3.05	2.55	2.50
Біг 5000 м, хв: – хлопці	більше 21.00	21.00	20.00	19.00
Біг 2000 м, хв: – дівчата	більше 9.00	9.00	8.35	8.10
Біг 100 м, с:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,0
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,0
Біг 300 м, с: – дівчата	більше 1,10	1,10	1,00	0,55
Біг 500 м, с: – хлопці	більше 1,55	1,55	1,45	1,40
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Стрибок у довжину з місця, см:				
хлопці	менше 150	175	190	210
дівчата	менше 120	140	155	160
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 35	35	40	45
дівчата	менше 22	22	25	29
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 9,00	9,00	9,50	10,00
дівчата	менше 6,50	6,50	7,50	8,20
Спеціальна фізична підготовка				
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	60	70	120	140
дівчата	45	60	100	120

Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів:				
хлопці	27	30	33	35
дівчата	24	27	29	32
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 100	120	140	150
дівчата	менше 90	100–110	110–120	120–130
Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 4	7	10	15 і більше
дівчата	менше 3	5	7	10 і більше
Технічна підготовка				
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	3–4	4–5	5
дівчата	3–4	3–4	4–5	5
Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с:				
хлопці	36–38	34–36	32–34	30–32
дівчата	40–42	38–40	36–38	34–36
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	3–4	4–5	5
дівчата	3–4	3–4	4–5	5

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Теоретичні відомості</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця: характеризує основні етапи розвитку хортингу в Україні та за кордоном; пояснює принципи гігієни та санітарії хортингіста; засоби фізичної підготовки хортингіста; методику розвитку витривалості; розуміє види та розділи хортингу</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять хортингом та змагань; свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Історія розвитку хортингу в Україні та за кордоном.</p> <p>Види та розділи хортингу: козацький, бойовий, військовий, гирьовий, поліцейський, рукопашний, військово-патріотичний та інші.</p> <p>Методика розвитку витривалості.</p> <p>Самоконтроль на заняттях хортингом.</p> <p>Поведінка під час змагань</p> <p>Правила безпеки під час занять хортингом</p>
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень (учениця) виконує: організуючі та загальнорозвивальні вправи: шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; гімнастичні вправи: вправи амплітудного характеру для рук і ніг; перекати в групуванні</p>	<p>Фізична підготовка:</p> <p>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</p> <p>гімнастичні вправи;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переверот боком; стрибки через скакалку, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по лінві (горизонтальній та вертикальній), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод;</p> <p>бере участь у рухливих іграх та естафетах;</p> <p><i>баскетбол:</i> виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами;</p> <p>бере участь у навчальних рухливих іграх;</p> <p><i>футбол:</i> виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти;</p> <p>бере участь у навчальних іграх;</p> <p>виконує:</p> <p><i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність;</p> <p><i>штовхання ядра:</i> штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;</p> <p><i>розвиток загальної витривалості:</i> виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, удари по мішку;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i> вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи;</p> <p>– високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;</p> <p>– мах прямою ногою ззовні всередину з</p>	<p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>футбол;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p> <p><i>штовхання ядра;</i></p> <p>Спеціальна підготовка: на тренажерах та обладнанні: <i>розвиток загальної витривалості;</i></p> <p><i>розвиток спеціальної витривалості;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>обраної стійки – 5 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; – вільна імітація на час „Двобій з тінню” (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв; <i>Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей: прискорення з обтяженнями, вправи з опором партнера, силові вправи зі штангою і гирями;</i> <i>технічна підготовка:</i> виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими елементами і прийомами хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – удари і захисти з відкритою долонею; – удари різними формуваннями руки; імітаційні ударні викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній та верхній рівень (вперед, вбік); махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці і в русі; виконання серій елементів з ударної і кидкової техніки хортингу; <i>техніку ніг хортингіста і оздоровче дихання:</i> виконує: імітаційні махові вправи на пластику і розтяжку; повільні і швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні із повільним оздоровчим та швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба хортингіста:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці і в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом; вдосконалення імітації підворотів на кидок спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; утримує партнера лежачим на спині різними прийомами: утриманням збоку, зверху, поперек, зі сторони голови; демонструє: больові прийоми на руку: важіль ліктя між ногами, вузол ліктя; больові прийоми на ногу: ущемлення ахіллового сухожилля, важіль коліна; задушливі прийоми: захватом передпліччя ззаду з-за спини, захватом шиї зверху „гільйотина”; <i>тактична підготовка:</i> Пересування: поєднання способів</p>	<p><i>розвиток швидкісно-силових якостей;</i></p> <p>Технічна підготовка: <i>основні фази ударної і кидкової техніки (захват, виведення з рівноваги, закінчення прийому);</i></p> <p><i>техніка ніг;</i></p> <p><i>техніка тулуба;</i></p> <p><i>техніка партеру: положення партеру, утримування, больові прийоми на руку і ногу, задушливі прийоми;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>пересування з технічними базовими рухами хортингу;</p> <p><i>вправи для тулуба</i>: вдосконалення відворотів на кидок на місці і в русі (простих та з виставленням ноги), нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків з легким присідом та відходом;; дії тулубом при виконанні амплітудних кидків;</p> <p><i>спеціальні вправи хортингу</i>:</p> <p>вправи для удосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації;</p> <p>демонструє навички ведення двобою (імітація) з сильним, швидким, важким, високим, низьким суперником;</p> <p>навички ведення боротьби з нокаутером, „темповиком”, „ігровиком” тощо;</p> <p>виконує завдання очікування й атакування; вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</p> <p>демонструє форми хортингу: „Інструкторська захисна” – „Instructor Defensive Form” (I-D – Form); „Інструкторська атаквальна” – „Instructor Attacking Form” (I-A – Form), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання оздоровчої форми</i>: виконання вивченої форми у вишикуваному строю; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання форми;</p> <p>бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з хортингу;</p> <p>виконує обов'язки інструктора з хортингу, надає консультації;</p> <p>складає тижневий план навчально-тренувальних занять;</p> <p>пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття хортингом і фізичною культурою</p>	<p>Тактична підготовка:</p> <p><i>ведення двобою у стійці (лівобічній, правобічній, фронтальній) дистанції (дальня, середня, ближня, клінч);</i></p> <p><i>тактика захисту і атакування супротивника (низького, високого, важкого);</i></p> <p><i>сутичка партеру;</i></p> <p>форми (імітаційні базові комплекси хортингу):</p> <p><i>Змагальна, суддівська та інструкторська практика</i></p>

Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Загальна фізична підготовка				
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, кіл-ть разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	25
Біг 1500 м, хв: – хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.40
Біг 800 м, хв: – дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.45
Біг 5000 м, хв: – хлопці	більше 20.00	20.00	19.00	18.00
Біг 2000 м, хв: – дівчата	більше 8.00	8.00	7.35	7.10
Біг 100 м, с:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,5
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,5
Біг 300 м, с: – дівчата	більше 1,00	1,00	0,55	0,50
Біг 500 м, с: – хлопці	більше 1,45	1,45	1,40	1,35
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	37	42	49	55
дівчата	35	40	44	49
Стрибок у довжину з місця, см:				
хлопці	165	185	205	225
дівчата	135	150	165	180
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 37	37	42	47
дівчата	менше 24	24	27	32
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 10,00	10,00	10,50	11,00
дівчата	менше 7,50	7,50	8,50	9,20
Спеціальна фізична підготовка				
Кількість ударів руками і ногами в грушу (мішок) за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	50–80	80–100	100–150	150–170
дівчата	50	70	110	130
Техніка ніг по повітрю, за 30 с, кіл-ть разів:				
хлопці	30–33	33–35	35–37	37–40
дівчата	24–27	27–30	30–33	33–35
Стрибки через скакалку за 1 хв, кіл-ть разів:				
хлопці	100–110	130–140	150–160	170
дівчата	менше 110	110–120	120–130	130–140
Стрибки через палку у власних руках, кіл-ть разів:				
хлопці	менше 5	5–10	11–15	16–20
дівчата	менше 4	4–8	9–12	12 і більше
Технічна підготовка				
Виконання кидків зі стійки, на оцінку: 1–5 балів:				
хлопці	3–4	4–5	4–5	5
дівчата	3–4	4–5	4–5	5

Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони, с: хлопці дівчата	30–32 36–38	28–30 34–36	28–30 32–34	26–28 30–32
Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку: 1–5 балів: хлопці дівчата	3–4 3–4	4–5 4–5	4–5 4–5	5 5

Умови проведення випробувань:

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Вправи: біг на 100 м, 300 м, 500 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 5000 м, стрибок у довжину з місця, штовхання ядра – виконуються з дотриманням правил змагань з легкої атлетики. Біг на 100 м виконується з низького старту; біг на 300 м, 500 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 5000 м – з високого старту.

2. Підтягування на перекладині виконується без затримки у (висі) нижньому положенні на руках. При підтягуванні зараховується раз, якщо перекладина була нижче підборіддя виконуючого вправу. Кожному учню дається одна спроба.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується у повну амплітуду до повного розгинання рук і повного згинання. Опущення ваги тіла на підлогу не допускається. Паузи між розгинаннями не більше 0,5 с. При виконанні вправи на кулаках, кулак стоїть на підлозі на двох фалангах вказівного та середнього пальця. При виконанні вправи на пальцях – рука може спиратися на всі п'ять пальців, не торкаючись долонею підлоги. Перерва між вправою на кулаках і вправою на пальцях для одного спортсмена повинна складати не менше 10 хв. Кожному спортсменові дається по одній спробі.

4. Піднімання тулуба із положення лежачи виконується під рахунок тренера, руки виконуючого вправу знаходяться за головою.

6. Метання малого м'яча на дальність з розбігу виконується кожним учнем індивідуально по черзі. Розбіг дозволено робити до лінії кидка, заступ за лінію не дозволений. Кожному учню дається по дві спроби.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Кількість ударів ріками в рукавицях і ногами в гомілковостопних фіксаторах босоніж у грушу (мішок) за 1 хв виконується швидко на кількість разів при акцентованих ударах. При цьому кількість ударів разом з тренером рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

2. Техніка ніг по повітрю виконується у фронтальній або бойовій стійці (на вибір учня) за 30 с тільки в середній (тулуб) і верхній (голова, шия) рівень.

3. Стрибки через скакалку за 1 хв починають виконуватися та закінчують виконуватися по команді тренера. Кількість стрибків рахують учасники тесту, які відпочивають між вправами.

4. Стрибки через палку у власних руках виконуються в дві сторони: вперед і назад. Один рахунок тренера – повний цикл вправи: стрибок через палку вперед і назад. Виконання проводиться за груповим методом або по одному учню. Школяр, який не перестрибнув палку, або вона випала з рук припиняє виконання вправи з результатом виконаних стрибків. Кожному учневі для демонстрації вправи та оцінювання тренером дається три спроби. Час між спробами має бути не менше 1 хв.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

1. Виконання кидків зі стійки носить демонстраційний характер, де спортсмен має показати кидки, завдані тренером, з максимальною силою підвороту на кидок і амплітудою. На таку демонстрацію можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени секції.

2. Виконання 6 різних кидків на швидкість у праву та ліву сторони виконуються за попереднім завданням тренера щодо різновидів та послідовності кидків при виконанні вправи. Пари повинні підбиратися по вагових категоріях.

3. Виконання форм хортингу (змагальний варіант) на оцінку носить демонстраційний характер, де учень (або одночасно група учнів) показують тренеру на оцінку змагальний варіант форми з максимальним прикладанням сили в необхідні моменти, та максимальною амплітудою блоків та ударів. Кількість і призначення тестових форм, відповідно року навчання, тренер задає школярам самостійно. На залікову демонстрацію форм можуть бути запрошені старші кваліфіковані спортсмени секції.

Обладнання, потрібне для вивчення модуля „Хортинг”

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладаина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля „Хортинг”

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа хортингу „хортовка” (куртка і брюки), або шорти і майка	1 шт.

Автори: В. І. Рогач, Я. В. Войтович, В. В. Виноградов, М. М. Руденко, О. К. Наухатсько, А. А. Ребрина

Модуль “САМБО”

Пояснювальна записка

Модуль «САМБО» для закладів загальної середньої освіти є складовою навчальної програми предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти, який включає в себе оздоровчу спрямованість, елементи загальної фізичної підготовки, техніки і тактики, а також виховні аспекти. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання САМБО стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

САМБО – це унікальна система підготовки повноцінної самозахисної фізично-прикладної функціональності організму людини.

Ціннісні орієнтири, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка, мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством.

Зміст програмного матеріалу передбачає не тільки фізичний розвиток учнів, а й формування таких якостей особистості як активність, ініціативність, здатність до рефлексії та самооцінки, конкурентоспроможність, готовність навчатися протягом усього життя, здатність творчо мислити і знаходити нестандартні рішення, вміння ставити і досягати мети, вибирати життєві стратегії, вміння робити вибір і визначати наслідки, результати власної діяльності, вести конструктивний діалог, працювати в команді.

Модуль «САМБО» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та

очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість і містить доступні елементи техніки САМБО.

Під час вивчення елементів техніки САМБО учні не займаються в парах. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання (манекенів) для відпрацювання правильних технічних дій виконання прийомів.

Розділ «Зміст навчального матеріалу містить теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Під час прийняття навчального нормативу учителем оцінюється виконання окремих вправ.

До змісту модуля включені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання та індивідуального спорядження, яке необхідно для вивчення модуля.

При навчанні технічних прийомів САМБО, необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення спеціальних і підвідних вправ та прийомів САМБО.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог безпеки та методики навчання системи САМБО.

У процесі навчання САМБО в 10-11 класах застосовуються наступні групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, манекені, 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).

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

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент: Учень (учениця) виконує: <i>організуючі вправи:</i> шикування, перешікування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги; <i>гімнастичні вправи:</i> переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійку на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); підтягування різними хватами і способами; підйом переворотом; вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні</p>	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи:</i></p>

опору суперника; вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі, лазіння по канату (у висі на зігнутих руках, лазіння в три і два прийоми); силові вправи у висах і упорах; загальні фізичні вправи на розвиток спритності, рівноваги, координації рухів, збереження правильної постави, росту; вправи на розвиток сили м'язів нижніх та верхніх кінцівок, тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги, гантелей, іншого спортивного обладнання в різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; спеціальні вправи на розвиток сили кистей рук і зміцнення стоп ніг; вправи в висах і упорах, з гантелями, набивними м'ячами.

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; приставними кроками; зі зміною напрямку, спиною вперед; з виконанням стрибка (підскоку) за сигналом; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів під час бігу; стрибки на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед або назад; боком; в довжину; з висоти; в висоту; через перешкоди; стрибки через скакалку.

кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність; різновиди ходьби (звичайна, похідна стройова, спортивна) зі зміною ширини і частоти кроку; спиною вперед; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стопи; випадами вперед; випадами в бік; з підскоком; з вистрибуванням; з маховими рухами рук і ніг; з різними рухами рук; з поворотами тулуба; з нахилами вперед і інші з виконанням додаткових завдань.

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);

елементи спортивних ігор: (волейбол, баскетбол, футбол, регбі);

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:

Вправи з манекеном: піднімання манекена, що лежить (стоїть) на килимі, різними способами; перенесення манекена на руках, на плечі, на

легкоатлетичні вправи:

плавання;

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

Вправи з манекеном;

спині, на стегні; повороти з манекеном на плечах, на руках; перетягування манекена через себе, лежачи на спині; перекати в сторону з манекеном в захопленні тулуба з рукою; присідання з манекеном на плечах; біг з манекеном на руках, на спині, на плечах; кидки манекена поштовхом руками: вперед, в сторону, назад (через голову); нахили з манекеном на руках, на плечах, на спині; рухи в положенні «міст» з манекеном на грудях (поздовжньо, поперек); імітація на манекені виконання кидків підніжкою, підсіканням, підхопленням, захватом, через голову, через спину (стегно), прогином, уникнення утримання, переходів на больовий прийом важель ліктя, захопленням руки ногами.

Вправи з набивним м'ячем («Медбол»): виконуються в русі по залу або на місці; обертання м'яча пальцями; перекидання з руки в руку; кидки і ловіння м'яча в парах; в положенні лежачи на спині: перекладання м'яча прямими руками з одного боку на інший; кидки м'яча вгору і ловіння руками; перекати з м'ячем в сторону; перекиди вперед і назад з м'ячем в руках; нахили з м'ячем у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.

Вправи з самбістським поясом (скакалкою): стрибки на місці; стрибки з обертанням скакалки вперед, назад з підскоком і без нього; стрибки ноги нарізно; стрибки з поворотом таза; стрибки, згинаючи ноги колінами до грудей; стрибки з відведенням гомілок назад; стрибки з поворотом на 90 °, 180 °, 270 °; стрибки на одній нозі; стрибки в положенні сидячи: коло скакалкою над головою, коло над підлогою; стрибки зі схрестним обертанням скакалки; стрибки з просуванням вперед і назад, вліво і вправо - з підскоками і без підскоків, обертаючи скакалку вперед або назад; вправи з партнером і в групі.

Прийоми самостраховки: самостраховку на спину перекатом через партнера; варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.); самостраховку перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; самостраховку на бік, що виконується стрибком через руку партнера, який стоїть в стійці; самостраховку на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, що лежить на килимі або стоїть боком; самостраховку при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і

Вправи з набивним м'ячем («Медбол»);

Вправи з самбістським поясом (скакалкою);

Прийоми самостраховки;

приземленням на руки; самостраховку вперед на руки зі стійки на руках; самостраховку вперед на руки стрибком; падіння на руки стрибком назад; самостраховку на спину стрибком.

Вправи для захватів: ходьба на внутрішній стороні стопи; «захват» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця; імітація захвату без партнера (те саме з партнером).

Вправи для підхватів: махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітацію підхвату; імітацію підхвату з манекеном.

Вправи для кидків через голову: перекид назад з положення стоячи на одній нозі; у положенні лежачи на спині - піднімає манекен ногою, те саме з перекиданням манекену через себе; перекид назад з м'ячем в руках, виштовхуючи м'яч через себе в момент перекиду.

Вправи для кидків через спину (через стегно): поворот кругом зі схрещуванням ніг, те саме переступаючи через свою ногу; біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями; імітацію кидка через спину з спортивною гумою, те саме з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком), те саме з манекеном; перенесення манекена на стегні (спині); підбив тазом, спиною, боком.

Вправи для кидків захопленням ніг (ноги): підкрокування до манекена з захопленням його ноги і підніманням вгору; нахили з манекеном, що лежить на плечах (вперед, в сторони, для кидка млином - захоплення руки та ноги); стрибком встає на коліна боком до манекена з захопленням однойменної ноги і різнойменної руки.

Вправи для підніжок: випади в бік, те саме в русі, стрибком; пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки); імітація задньої підніжки в один та інший бік; стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно; присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те саме вперед; поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою; з манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера; стрибки з поворотом і постановкою на коліно.

Вправи для підсікання: зустрічні махи руками і ногою; ходьба на зовнішній стороні стопи (підощва під кутом 90 ° до підлоги); удар підощвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни); підсікання по набивному м'ячу (в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом); «очищення килима» (змітає дрібні предмети рухом типу підсічки

Вправи для захватів;

Вправи для підхватів;

Вправи для кидків через голову;

Вправи для кидків через спину (через стегно);

Вправи для кидків захопленням ніг (ноги):

Вправи для підніжок:

Вправи для підсікання:

(бічний, зсередини); підсікання по манекену, по ніжці стільця.

Вправи для захватів: ходьбу на внутрішній стороні стопи; пересування гирі захватом за дужку; захват (зовні, зсередини) за стовп, ніжку стільця; те саме обхопив; захват манекена: стопою, гомілкою (зовні, зсередини); імітація захвату без партнера (те саме з манекеном).

Вправи для підхватів: махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітація підхвату; імітація підхоплення з манекеном (стільцем).

Вправи для кидків прогином: падіння назад з поворотом грудьми до килима; кидок набивного м'яча через себе в падінні назад; кидок манекена.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:

Для вдосконалення підсікань: удари подошвою по нерухомому м'ячу, те саме по падаючому, по відскакуючому від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).

Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбиває підколінним згином м'яч (м'яч в руках).

Для захвату стопою: перекидання м'яча, зупинку м'яча, що котиться; підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.

Для підхоплення (відхвата, зачепи гомілкою): удар п'ятою по м'ячу, що лежить, удар гомілкою по м'ячу, що падає.

Для вдосконалення захоплення ніг: швидке піднімання м'яча, що лежить і кидок за себе; зворотним захопленням відкидає в сторону м'яч, що лежить; ударом долоні відкидає м'яч в сторону.

Для вдосконалення кидка прогином: стає на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, влучає м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики: ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол; ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом або спортивною гумою: імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів і ін.

Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи:

Вправи для утримань: «висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону; упор грудьми в набивний м'яч - переміщення ніг по колу; всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.

Вправи для захватів:

Вправи для підхватів:

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:

- для вдосконалення підсікань;

- для вдосконалення підніжок;

- для підхоплення (відхвата, зачепи гомілкою);

- для вдосконалення захоплення ніг;

- для вдосконалення кидка прогином;

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики;

Спеціально-підготовчі вправи з поясом або спортивною гумою;

Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи:

- вправи для утримань;

Для уходу від утримань: перевероти з «борцівського моста» забіганням; перетягування через себе гірі, набивного м'яча, манекена; поворот зі спини на живіт: перекатом, через міст, переверотом через голову; з положення лежачи - махом ногами виходить в положення сидячи; жим штанги, гірі в положенні лежачи.

Утримання:

Утримання збоку: лежачи, з захопленням тулуба, без захоплення голови (упором рукою в килим), без захоплення руки під плече. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт, сідаючи, віджимаючи руками і ногою, віджимаючи рукою і махом ногою (захват за свою руку).

Утримання збоку: із захопленням рук, зворотне, із захопленням гомілки противника (манекена) під однойменне плече, зі зворотним захватом рук. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи манекен через голову упором руками і ногою, перетягуючи манекен через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи.

Утримання з боку голови: із захопленням тулуба, із захопленням руки і шиї. Ухід від утримання з боку голови: повертаючись на живіт, перекатом разом з манекеном в сторону, віджимаючи голову і перекатом в сторону.

Утримання з боку голови: на колінах, зворотним захопленням рук, зворотне. Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи манекен руками, перекидом назад з зацепом ногами тулуба манекена, підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.

Утримання поперек: із захопленням далекої руки з-під шиї, із захопленням різнойменної ноги, із захопленням однойменної ноги. Ухід від утримання поперек: перевертаючись на живіт, сідаючи, віджимаючи голову руками в сторону ніг.

Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, спиниз захопленням шиї і ноги, зворотне із захопленням руки і ноги. Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям в живіт.

Утримання верхи: із захопленням рук, із захопленням голови, з захопленням рук, з захватом ніг. Ухід від утримання верхи: повертаючись на живіт, перекатом в сторону з захопленням ноги, віджимаючи руками.

- для уходу від утримань;

Технічна підготовка

Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену.

Утримання

Утримання верхи: з обвивом ніг зовні, з захватом одноіменної ноги і захопленням руки, із захопленням шиї рукою, із захопленням руки з-під шиї. Ухід від утримання верхи: поворотом в бік - накладаючи ногу на стегно і захопленням руки, збиваючи через голову захопленням ніг зсередини, скидання захопленням ноги зсередини, перекатом в сторону захопленням руки і шиї.

Перевертання:

Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням рук збоку. Комбінування перевертання з утриманням збоку.

Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках важелем. Комбінування перевертання з утриманням з боку голови.

Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках скручуванням захопленням руки і ноги (зовні, зсередини). Комбінування перевертання з утриманням поперек.

Перевертання манекена, що стоїть в упорі на руках захопленням шиї і руки з упором гомілкою в живіт. Комбінування перевертання з утриманням верхи.

Перевертання манекена захопленням рук збоку, важелем, ключем.

Перевертання манекена захопленням ноги, з захопленням руки і шиї.

Виведення з рівноваги:

Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. Виведення з рівноваги поштовхом.

Задню підніжку:

Задню підніжку з захопленням руки і тулуба.

Задню підніжку з захопленням руки і шиї.

Задню підніжку з захопленням руки і шиї спереду-зверху.

Задню підніжку під дальню ногу.

Задню підніжку з падінням.

Передню підніжку:

Передню підніжку з заведенням.

Передню підніжку з захопленням руки і тулуба.

Передню підніжку з захопленням пояса.

Підсікання:

Бічне підсікання під виставлену ногу.

Бічне підсікання.

Передне підсікання в коліно.

Зачепи:

Зачеп гомілкою зсередини.

Зачеп гомілкою зовні.

Зачеп гомілкою ззаду.

Кидки:

Кидок через стегно із захватом пояса.

Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.

Перевертання

Виведення з рівноваги

Задня підніжка

Передня підніжка

Підсікання

Зачепи

Кидки

Кидок через спину захватом руки і одвороту.
Кидок через спину захватом руки на плече.
Кидок через голову захопленням шиї і руки з упором гомілкою в живіт.
Кидок через голову захопленням пояса на спині і з упором гомілкою в живіт відхоплюючи зсередини із захопленням ноги.
Кидок захопленням однойменної гомілки зсередини.
Кидок захопленням різнойменний гомілки зовні.
Кидок захопленням ніг розводячи в сторони.
Кидок через груди, сідаючи.
Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.
Кидок захопленням однойменної п'яти зсередини.
Кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини.
Больовий прийом важіль ліктя через стегно після утримання збоку.
Больові прийоми:
Больовий прийом важіль ліктя після утримання збоку захопленням руки на ключ. Больовий прийом вузол плеча (заправляючи руку в підколінний згин) після утримання збоку.
Больовий прийом важіль ліктя всередину манекена, який лежить на грудях.
Больовий прийом важіль ліктя від утримання верхи. Больовий прийом вузол плеча поперек.
Ущемлення ахіллового сухожилля захопленням гомілки під плече.
Ущемлення ахіллового сухожилля упором стопою в підколінний згин ноги противника.
Важіль коліна захопленням гомілки руками.

Ціннісний та знансвий компонент:

знає: спеціальну базову термінологію САМБО; основні гігієнічні вимоги на заняттях САМБО; основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах; базові відомості про будову і функції організму і основних її системах; профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань; методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану;

вміє: якісно виконувати вправи, передбачені програмою; показувати і пояснювати техніку страховки і самостраховки; застосовувати отримані на заняттях знання і вміння; презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди виду спорту самбо;

володіє: стійкими навичками: організованості і дисциплінованості; витримки і самоконтролю; етичної поведінки спортсмена - самбіста; ведення здорового і безпечного способу життя.

Больові прийоми:

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
	дівчата	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	190 і менше	192 -200	205 -219	220 і більше
	дівчата	165 і менше	167 -170	172 -174	175 і більше
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
	дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
Забігання на «борцівському мості» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/ дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./ дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
Бічне піднімання манекена з захопленням рукава та пояса і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
	дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	18 і менше	19-21	22-24	25 і більше
	дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше
Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Знансвий та діяльнісний компонент: Учень, учениця виконує: <i>організуючі вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; <i>загальнорозвивальні вправи</i> без предметів та з предметами (скакалка, гантелі, гімнастичні палиці, гумові джгути, набивний м'яч, гімнастична лава, штанга), в</p>	<p>Фізична підготовка <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p>

парах, на місці та у русі; вправи для формування правильної постави; вправи з подоланням власної ваги;

гімнастичні вправи: переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; стійку на лопатках; стрибки зі скакалкою; присідання зі штангою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування у висі (юнаки), у висі лежачи (дівчата); підтягування різними хватками і способами; підйом переворотом; вправи у перетягуванні предметів; вправи у подоланні опору суперника; вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі, лазіння по канату (у висі на зігнутих руках, лазіння в три і два прийоми); силові вправи у висах і упорах; загальні фізичні вправи на розвиток спритності, рівноваги, координації рухів, збереження правильної постави, росту; вправи на розвиток сили м'язів нижніх та верхніх кінцівок, тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги, гантелей, іншого спортивного обладнання в різних вихідних положеннях – стоячи, сидячи, лежачи; спеціальні вправи на розвиток сили кистей рук і зміцнення стоп ніг; вправи в висах і упорах, з гантелями, набивними м'ячами.

легкоатлетичні вправи: різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30–60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; приставними кроками; зі зміною напрямку, спиною вперед; з виконанням стрибка (підскоку) за сигналом; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; стрибки на одній і двох ногах на місці; з просуванням вперед або назад; боком; в довжину; з висоти; в висоту; через перешкоди; стрибки через скакалку.

кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень; метання тенісного м'яча на дальність; різновиди ходьби (звичайна, похідна стройова, спортивна) зі зміною ширини і частоти кроку; спиною вперед; на носках; на п'ятах; на внутрішній і зовнішній стороні стопи; випадами вперед; випадами в бік; з підскоком; з вистрибуванням; з маховими рухами рук і ніг; з

гімнастичні вправи:

легкоатлетичні вправи:

різними рухами рук; з поворотами тулуба; з нахилами вперед і інші з виконанням додаткових завдань.

Застрибування на гімнастичні мати, лавку, тумбу.

Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.

Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайну ходьбу з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальне перешкоду і т.д.); спортивну ходу. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційне взаємодія). Спортивну ходьбу зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьбу і біг по розмітками, за звуковим сигналом, з використанням різних орієнтирів. Біг по розмітками, по сигналу і з виконанням завдань.

Удосконалення навичок бігу і розвиток витривалості.

Повільний, рівномірний, тривалий біг. Крос по слабо пересічній місцевості.

Чергування бігу та спортивної ходьби.

Кидки набивного м'яча (до 1 кг) двома руками від грудей вперед-вгору, з положення стоячи ноги нарізно, особою в напрямку метання; знизу вперед-вгору і на дальність (найбільша кількість разів за певний час) Метання тенісного м'яча з розбігу.

Кидок набивного м'яча (до 1 кг) з положення стоячи обличчям в напрямку метання двома руками від грудей, через голову вперед-вгору; знизу вперед-вгору на дальність і точність.

плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м);
елементи спортивних ігор: (волейбол, баскетбол, футбол, регбі);

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:

Вправи з манекеном: піднімання манекена, що лежить (стоїть) на килимі, різними способами; перенесення манекена на руках, на плечі, на спині, на стегні; повороти з манекеном на плечах, на руках; перетягування манекена через себе, лежачи на спині; переكاتи в сторону з манекеном в захопленні тулуба з рукою; присідання з манекеном на плечах; біг з манекеном на руках, на спині, на плечах; кидки манекена поштовхом руками: вперед, в сторону,

плавання:

елементи спортивних ігор;

Спеціальна підготовка

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

Вправи з манекеном;

назад (через голову); нахили з манекеном на руках, на плечах, на спині; рухи на мосту з манекеном на грудях (поздовжньо, поперек); імітація на манекені виконання кидків підніжкою, підсіканням, підхопленням, захватом, через голову, через спину (стегно), прогином, уникнення утримань, переходів на больовий прийом важелем ліктя, захопленням руки ногами.

Вправи з набивним м'ячем («Медбол»): (в русі або на місці); обертання м'яча пальцями; перекидання з руки в руку; кидки і ловіння м'яча в парах; в положенні лежачи на спині: перекладати м'яча прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловіння руками; перекати з м'ячем в сторону; перекиди вперед і назад з м'ячем в руках; нахили з м'ячем у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.

Вправи з самбітським поясом (скакалкою): стрибки на місці; стрибки з обертанням скакалки вперед, назад з підскоком і без нього; стрибки ноги нарізно; стрибки з поворотом таза; стрибки, згинаючи ноги в колінах до грудей; стрибки з відведенням гомілок назад; стрибки з поворотом на 90 °, 180 °, 270 °; стрибки на одній нозі; стрибки в положенні сидячи: коло скакалкою над головою, коло над підлогою; стрибки зі схрестним обертанням скакалки; стрибки з просуванням вперед і назад, вліво і вправо - з підскоками і без підскоків, обертаючи скакалку вперед або назад; вправи з партнером і в групі.

Знає та виконує Спеціально-підготовчі вправи для захисту від кидків (самострахування). Класифікацію падінь самбіста за способом приземлення або по частинах тіла, які раніше всього стикаються з килимом (на руки, ноги, тулуб, голову), у напрямку руху падаючого (вперед, назад, в сторону), за складністю виконання (пряме, обертальний рух, висота польоту, перекатом, стрибком, з партнером або без нього).

Падіння з опорою на руки. Вправи для падіння з опорою на долоні, з поворотом в падінні на 180 °, стрибок вперед з приземленням на руки і груди; падіння в сторону з опорою на руки; падіння назад без повороту з опорою на руки (спочатку сідаючи, потім, не згинаючи ноги); падіння в сторону з опорою на одну руку (то ж вперед, назад); перекид-політ з місця або з розбігу (в тому числі і через перешкоду:

Вправи з набивним м'ячем («Медбол»);

Вправи з самбітським поясом (скакалкою);

Спеціально-підготовчі вправи для захисту від кидків (самострахування).

- падіння з опорою на руки

набивний м'яч, манекен, партнера); перевероти вперед з місця і з розбігу з опорою руками (рукою) в килим, манекен.

Падіння з опорою на ноги. При приземленні на стопи: стрибок в довжину з місця на дві ноги; стрибок в довжину з розбігу з приземленням на дві (одну) ноги; стрибок з висоти (лава, стілець, стіл, гімнастична стінка і т.п.) з приземленням на обидві або одну ногу (на носки, на п'яти); стрибок на широко розставлені ноги з приземленням на носки або п'яти; стрибок в сторону випадом з приземленням на одне коліно; перекид вперед з виходом на одну ногу; переверот вперед з приземленням на дві ноги; зі стійки перекид вперед з виходом в положення моста на лопатках і ступнях; сальто вперед з розбігу, з місця, з піднесення, приземляючись дві ноги; перекид назад з виходом в стійку на носках; перекид назад з випрямленими ногами.

Падіння з приземленням на коліна: зі стійки стрибком встає на коліна і повертається у в. п.; переверот з гімнастичного і борцівського моста в упор на коліна; пересування (ходьба) на колінах; те саме із захопленням гомілок ззаду (за стопи).

Падіння з приземленням на сідниці: зі стійки сідає і повертається у в. п.; сидячи - пересувається вперед стрибками на сідницях; стрибок з висоти (лава, манекен, стілець, гімнастична стінка) з приземленням на сідниці (спочатку приземлення пом'якшується опорою на ноги); в упорі лежачи: стрибком робить «висідом» в одну сторону, потім в іншу. Сідає назад через партнера, що лежить на килимі (стоїть на карачках).

Падіння з приземленням на тулуб. Падіння на бік. Групування на боці. Перекат на інший бік через лопатки, піднімаючи таз. З положення сидячи: падаючи назад і в сторону, виконує самострахування. Те саме виконується з положення упор присів, напівприсіду та зі стійки; стійки на одній нозі, стоячи на лавці, стільці. Захопив воріт партнера, що стоїть на карачках, падіння назад; падіння вперед; перекид вперед на бік; те саме після польоту-перекиду, з місця і з розбігу, через партнера, через перешкоду (стілець і т.п.); падіння на бік після перекиду в повітрі (напів сальто); падіння на бік через жердину, стоячи до неї спиною або стоячи до неї обличчям. Стоячи обличчям до партнера, захоплює його руку за кисть (рукав куртки), вистрибує вперед-вгору, з приземленням на бік. *Падіння на бік як імітацію кидка захопленням руки під плече.* У в. п. на

- падіння з опорою на ноги

- падіння з приземленням на коліна

- падіння з приземленням на тулуб

- падіння на бік як імітація кидка

колінах - руки вгору, відхиляючись в бік перекатом падає на бік без опори руками, те саме з положення стійки; в. п. стоячи на одній нозі, махом іншою ноги підбиває опорну ногу і падає на бік з групуванням.

Падіння на спину. Вправи: переكاتи по спині в положенні групування. З положення сидячи (упору присівши, напівприсіду, стійки) падіння назад з виконанням елементів самостраховки. Після перекиду вперед займає положення групування на спині. З присіду (напівприсіду, стійки) руки за спиною: перекид вперед до положення групування (без плескання руками по килиму).

Падіння на живіт. Лежачи на животі: захоплює, прогинаючись, гомілки - переكاتи з грудей на стегна і назад (те саме з боку на бік). Зі стійки на голові і руках: падає на груди і живіт перекатом. З положення стоячи на колінах (зі стійки) руки зчеплені за спиною - падіння вперед на живіт без опори на руки, прогнувшись, перекатом, руки в сторони. З положення лежачи на спині перекид назад через плече, прогнувшись, і перекатом через груди і живіт (те саме з положення сидячи). В. п. упор присів (напівприсід, стійка) - перекид назад з виходом в стійку на кистях і падіння на груди і живіт перекатом (прогинаючись). В. п. міст (гімнастичний чи борцівський) - переворот з перекатом через груди і живіт.

Прийоми самостраховки: самостраховку на спину перекатом через партнера; варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.); самостраховку перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; самостраховку на бік, що виконується стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці; самостраховку на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, що лежить на килимі або стоїть боком; самостраховку при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; самостраховку вперед на руки зі стійки на руках; самостраховку вперед на руки стрибком; падіння на руки стрибком назад; самостраховку на спину стрибком.

Вправи для кидків: повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передньою і задньою підніжками, підсіканнями.

Вправи для захватів: ходьбу на внутрішній

захопленням руки під плече

- падіння на спину

- падіння на живіт

Прийоми самостраховки;

Вправи для кидків;

Вправи для захватів;

стороні стопи; «захват» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця; імітацію захвату без партнера (те саме з партнером); ходьбу на внутрішній стороні стопи; пересування гирі захватом за дужку; захват (зовні, зсередини) за стовп, ніжку стільця; те саме, обхопив; захват манекену: стопою, гомілкою (зовні, зсередини); імітацію захвату без партнера (те саме з манекеном).

Вправи для підхватів: махи ногою назад з нахилом, те саме з перекидом вперед через плече; імітація підхвату; імітація підхвату з манекеном

Вправи для кидків через голову: перекид назад з положення стоячи на одній нозі; у положенні лежачи на спині - піднімає манекен ногою, те саме перекидає манекен через себе; перекид назад з м'ячем в руках - виштовхує м'яч через себе в момент перекиду.

Вправи для кидків через спину (через стегно): поворот кругом зі схрещуванням ніг, те саме переступаючи через свою ногу; біля гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями; імітацію кидка через спину зі спортивною гумою, те саме з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком), те саме з манекеном; перенесення манекена на стегні (спині); підбив тазом, спиною, боком.

Вправи для кидків захопленням ніг (ноги): підкрокування до манекена з захопленням його ноги і підніманням вгору; нахили з манекеном, що лежить на плечах (вперед, в сторони, для кидка млином - захоплення руки та ноги); стрибком встає на коліна боком до манекена з захопленням однойменної ноги і різнойменної руки.

Вправи для підніжок: випади в бік, те саме в русі, стрибком; пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки); імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону; стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно; присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те саме вперед; поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою; з манекеном імітацію повороту і постановки ніг перед ногами партнера; стрибки з поворотом і постановкою на коліно.

Вправи для підсікання: зустрічні махи руками і ногою; ходьба на зовнішній стороні стопи (підощва під кутом 90 ° до підлоги); удар підощвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни); підсікання по набивному м'ячу (в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом); «очищення килима»

Вправи для підхватів;

Вправи для кидків через голову;

Вправи для кидків через спину (через стегно);

Вправи для кидків захопленням ніг (ноги);

Вправи для підніжок;

Вправи для підсікання;

(змітає дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини); підсікання по манекену, по ніжці стільця.

Вправи для кидків прогином: падіння назад з поворотом грудьми до килима; кидок набивного м'яча через себе в падінні назад; кидок манекена.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.

Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те саме по м'ячу, що падає, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).

Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках).

Для захвату стопою: перекидання м'яча, зупинку м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.

Для підхоплення (підхвата, захвату гомілкою): удар п'ятою по м'ячу, що лежить, удар гомілкою по м'ячу, що падає.

Для вдосконалення захоплення ніг: швидке піднімання м'яча, що лежить, і кидок за себе; зворотним захопленням відкидає в сторону м'яч, що лежить; ударом долоні відкидає м'яч в сторону.

Для вдосконалення кидка прогином: стає на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, влучає м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики: ігри з м'ячем в командах (з кількома м'ячами і різними варіантами правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол; ігри в парах.

Спеціально-підготовчі вправи з поясом або гумовим амортизатором: імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів і ін.

Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи.

Вправи для утримань: «висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону; упор грудьми в набивний м'яч - переміщення ніг по колу; всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.

Вправи для уходу від утримань: перевероти з «борцівського моста» забіганням; перетягування через себе гирі, набивного м'яча, манекена; поворот зі спини на живіт: перекатом, через міст, переверотом через голову; з положення лежачи - махом ногами виходить в положення

Вправи для кидків прогином;

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:

- для вдосконалення підсікань;

- для вдосконалення підніжок;

- для підхоплення (підхвата, захвату гомілкою);

- для вдосконалення захоплення ніг;

- для вдосконалення кидка прогином;

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики;

Спеціально-підготовчі вправи з поясом або гумовим амортизатором;

Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи:

- вправи для утримань;

- для уходу від утримань;

Технічна підготовка

сидячи; жим штанги, гирі в положенні лежачи.

Утримання:

Утримання збоку захопленням рук. Утримання верхи з захопленням голови. Утримання з боку голови на колінах. Утримання з боку ніг із захопленням рук. Утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї. Утримання збоку зворотне. Утримання верхи з зацепом ніг. Утримання з боку голови зворотним захватом рук. Утримання з боку ніг з захватом шиї з рукою. Утримання поперек із захопленням далекого одвороту з-під шиї і тулуба. Утримання збоку лежачи. Утримання верхи з обвиванням ніг зовні. Утримання з боку голови із захопленням одворотів з-під рук. Утримання з боку ніг зворотне. Утримання поперек із захопленням різнойменної ноги.

Перевертання:

Перевертання захопленням пояса зверху, накладаючи ногу на шию.

Перевертання захопленням пройми (ривком, поштовхом), захопленням ніг.

Виведення з рівноваги:

Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками.

Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка).

Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи манекен навколо себе.

Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи манекен від килима (збивання).

Виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням.

Виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.

Задню підніжку:

Задню підніжку, схрещуючи захоплені руки.

Задню підніжку захопленням руки двома руками.

Задню підніжку під обидві ноги.

Задню підніжку з захопленням руки і шиї.

Задню підніжку з падінням.

Задню підніжку з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням).

Задню підніжку під дальню ногу.

Задню підніжку зашагуючи.

Передню підніжку:

Передню підніжку з захопленням руки двома руками.

Передню підніжку з захопленням руки і пояса.

Передню підніжку з коліна.

Передню підніжку з схрестного захопленням рук.

Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.

Утримання

Перевертання

Виведення з рівноваги

Задню підніжку

Передню підніжку

Передню підніжку, збиваючи противника на одну ногу.
 Передню підніжку збиваючи за виставлену ногу.
 Передню підніжку з відкрокуванням.
 Передню підніжку з закладом.
 Передню підніжку з коліна з падінням.
 Передню підніжку з захопленням шиї.
Підсікання:
 Бічне підсікання, схрещуючи ноги.
 Бічне підсікання, відкрокуючи.
 Бічне підсікання в темп кроків.
 Бічне підсікання, підкрокуючи.
 Бічне підсікання схрестним захопленням рук.
 Бічне підсікання при русі противника назад.
 Переднє підсікання, підкрокуючи.
 Переднє підсікання в коліно з падінням.
 Підсікання зсередини із захопленням руки і шиї.
 Підсікання зсередини з заведенням.
 Підсікання зсередини на місці.
Зачепи:
 Зачеп гомілкою ззаду.
 Зачеп гомілкою однойменної зсередини сідаючи.
 Зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою.
 Зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою.
 Зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу.
 Зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги.
 Зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками.
 Зачеп гомілкою з нирком під руку.
 Зачеп стопою зовні.
 Зачеп стопою зсередини.
 Зачеп стопою з падінням.
 Обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба.
 Обвив захопленням однойменної руки і тулуба.
 Обвив, сідаючи.
Кидки:
 Кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече.
 Кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»)
 Кидок через стегно із захватом шиї.
 Кидок через спину захватом руки під плече.
 Кидок через спину зворотним захватом руки під плече.
 Кидок через спину захватом схрещених рук.
 Кидок через спину захватом однойменного одворота. Кидок через спину захватом одворота двома руками.
 Кидок зворотним захватом п'яти зсередини.
 Кидок захватом ніг, виносячи ноги в сторону.
 Кидок захватом ніг.

Підсікання

Зачепи

Кидки

Кидок захватом ніг різнохватом.

Кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині.

Кидок через голову упором стопою в живіт.

Кидок через голову, скидаючи в сторону.

Кидок через голову упором стопою в живіт поперек. Кидок через голову упором в стегно, скидаючи в сторону.

Кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку.

Кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече.

Кидок через груди захопленням руки і тулуба спереду.

Відхв'ят із захопленням пояса через однойменне плече.

Відхв'ят із захопленням руки під плече.

Відхв'ят закладом.

Підхв'ят зовні з захватом ноги.

Підхв'ят зсередини в однойменну ногу.

Підхв'ят зсередини в різнойменну ногу.

Підхв'ят зовні, відкрокуючи.

Підхв'ят під дві ноги.

Підхв'ят зовні схрещуючи руки.

Підхв'ят зовні з падінням захопленням руки під плече.

Підхв'ят зсередини, підкрокуючи (стрибком).

Підсад гомілкою зсередини.

Підсад стегном зсередини однойменної ногою.

Підсад гомілкою зовні.

Кидок бічний переворот.

Кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги.

Кидок «Млин» з колін.

Больові прийоми:

Важіль ліктя захопленням руки між ніг.

Важіль ліктя, схрещуючи руки.

Важіль ліктя через передпліччя з захопленням передпліччя під плече.

Важіль плеча противнику, який лежить на грудях.

Важіль коліна захопленням гомілки під плече.

Важіль стопи.

Важіль ліктя за допомогою ноги зверху.

Важіль коліна, підготовлений з стійки (шкереберть). Важіль стегна після утримання з боку ніг.

Зворотний важіль плеча всередину.

Вузол ноги ногою після утримання верхи.

Вузол плеча ногою противнику, що стоїть на колінах і руках.

Вузол стегна після загрози виконання важеля ліктя захопленням руки між ніг.

Вузол ноги руками після утримання поперек або

Больові прийоми

<p>з боку голови. Зворотний вузол плеча поперек. Ущемлення ахіллового сухожилля. Ущемлення ахіллового сухожилля противнику, що лежить на животі. Ущемлення ахіллового сухожилля, сидячи на противнику.</p> <p>Ціннісний та знаннєвий компонент: знає: спеціальну базову термінологію САМБО; основні гігієнічні вимоги на заняттях САМБО; основні правила техніки безпеки при падіннях і непередбачуваних життєвих обставинах; базові відомості про будову і функції організму і основних її системах; профілактичні заходи щодо попередження травматизму та захворювань; методи самоконтролю та саморегуляції психічного і фізичного стану; вміє: якісно виконувати вправи, передбачені програмою; показувати і пояснювати техніку страховки і само страховки; застосовувати отримані на заняттях знання і вміння; презентувати вивчені технічні прийоми і дії для пропаганди виду спорту самбо; володіє: стійкими навичками: організованості і дисциплінованості; витримки і самоконтролю; етичної поведінки спортсмена - самбіста; ведення здорового і безпечного способу життя.</p>	
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
	дівчата	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	190 і менше	192 -200	205 -219	220 і більше
	дівчата	165 і менше	167 -170	172 -174	175 і більше
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
	дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/ дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./ дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
Бічне підіймання манекена з захопленням рукава та пояса і підбиття стегна тазом	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
(імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше
	юнаки	18 і менше	99-21	22-24	25 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше
	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше

Додаток 1

Орієнтовний перелік обладнання з фізичної культури для вивчення модуля «САМБО»

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм).	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг.)	1 компл.
14	Еспандер універсальний	10 шт.
15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 1 кг)	20 шт.
17	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 3 кг)	20 шт.
18	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 5 кг)	20 шт.
19	Килим для самбо (мати, покришка) в залежності від зала	1 компл.
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гума спортивна (7-8 м.)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
24	Штанга (комплект)	3 компл.
25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Куртка Самбо (комплект червоного та синього кольору)	10 шт.
28	Набір поясів Самбо (червоного і синього кольору)	10 шт.

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ САМБО

Бічне підсікання - підсікання, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Больовий - прийом, що змушує супротивника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття, що викликається перегинанням, обертанням в області суглоба або тиском на сухожилля або м'язи.

Важіль - больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі.

Важіль ліктя - больовий прийом перегинанням в ліктьовому суглобі.

Відповідний прийом - дія самбіста, яке має на меті добитися переваги або переваги, в момент спроби противника провести прийом.

Відхват - кидок, при якому самбіст підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Висока стійка - самбіст стоїть, гордо, розташовуючи тулуб вертикально.

Вузол - больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол ногою - вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зацепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Вузол поперек - вузол, що виконується самбістом, лежачим поперек противника і обертаним в плечовому суглобі зігнутою рукою противника передпліччям вгору (супінація).

Задня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг (ноги) противника ззаду.

Задня підніжка - підсікання, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Захват - дія руками (двома або однією) з метою утримати або перемістити в певному напрямку окремі частини тіла супротивника.

Захват однойменний - захоплення правою рукою правої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою лівої руки або ноги супротивника.

Захват різнойменний - захоплення правою рукою лівої руки або ноги супротивника, також захоплення лівою рукою правої руки або ноги супротивника.

Захват важелем - захоплення для виконання перевертання, при якому самбіст захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки накладеної на його шию.

Захват схресний - самбіст при захопленні схресує руки або ноги супротивника.

Захват зовні - захоплення, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захист - дія самбіста, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Зачеп (захват) - дія ногою, якою самбіст підбиває ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп(захват) зсередини - кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги противника зсередини.

Зачеп (захват) однойменний - кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп (захват) зовні - кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги зовні.

Зачеп (захват) стопою - кидок, що виконується самбістом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і стопою.

Зачеп (захват) стопою зсередини - кидок, що виконується зацепом стопою однойменної ноги супротивника зсередини.

Зворотній захват - захоплення, при якому самбіст розгортає руку (руки) ліктем вгору або розгортається спиною до голови супротивника.

Кидок - прийом, що виконується самбістом, що знаходяться в стійці, який має на меті позбавити противника опори і змусити падати спиною на килим.

Кидок через стегно (кидок через спину) - кидок, що виконується за рахунок підбиття задньої або бічної поверхнею тазу, ніг або нижній частині тулуба противника.

Кидок через голову - кидок, що виконується самбістом, який, падаючи назад і упираючись ногою в живіт або ногу супротивника, перекидає його через себе.

Кидок через груди - кидок, що виконується самбістом, який, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через себе.

Ліва стійка - самбіст варто, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Лежачи - положення самбіста, при якому він спирається об килим чим-небудь, крім ступенів ніг.

Низька стійка - самбіст варто, зігнувшись, віддаливши таз від противника. Тулуб близько до горизонтального положення.

Перевертання - прийом, який має на меті привернути противника на спину з положення на животі або на четвереньках,

Передня підніжка - кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Передня підсікання-підсікання, в якій нога супротивника підбивається спереду.

Підніжка - кидок, що виконується за допомогою підставлення ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Підсад - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ніг супротивника бічної або передньою частиною стегна.

Підсад гомілкою - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ноги противника передній або бічною частиною гомілки.

Підсікання - кидок, що виконується за допомогою підбиття ноги противника підшовної частиною стопи.

Підсікання зсередини - підсікання, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Підхват - кидок, при виконанні якого самбіст підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Підхват зсередини - кидок, при якому самбіст підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Права стійка - самбіст варто, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Прийом - дія самбіста, яке має на меті добитися перемоги або переваги над противником.

Стійка - положення самбіста, при якому він стоїть, торкаючись килима тільки ступнями ніг.

Техніка - сукупність способів (приймів) нападу і захисту, що застосовуються самбістами для досягнення перемоги.

Утримання - прийом, який має на меті утримати противника протягом певного часу на спині, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Утримання верхи - утримання сидячи на животі противника.

Утримання поперек - утримання противника лежачи поперек його грудей із захопленням далекої руки.

Утримання з боку голови - утримання, при якому самбіст, притискаючись тулубом до грудей противника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

Утримання з плеча - утримання лежачи грудьми на груди противника із захопленням руками його рук (за плечі).

Утримання збоку - утримання сидячи збоку від супротивника з захопленням шиї і ближньої руки.

Ущемлення - больовий, прийом, що виконується шляхом тиску променевої кісткою в області ахіллового сухожилля.

Фронтальна стійка - самбіст стоячи, розташувачи ноги на однаковій відстані від противника

Автори: Ребрина А. А., Коломоць Г. А., Дервянко В. В.

Варіативний модуль «Настільний теніс»

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

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

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу 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 і т.д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів/учениць біля тенісного столу.

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

10 клас – 130

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

перекидання з однієї руки на іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловіння; у парах, на опір); з гімнастичними палками, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами; стрибки з підкидного містка в різних положеннях, з обертаннями; опорні стрибки; вправи з м'ячем, скакалкою, на гімнастичній лаві;

акробатичні вправи: групування (у присіді, сидячи, лежачи на спині); перекати: у групуванні, лежачи на спині (вперед, назад), з положення сидячи, з упору присівши та з основної стійки; перекати у групуванні та зігнувшись у стійці на лопатках; перевороти (вперед, назад); підготовчі вправи для містка, місток з допомогою партнера та самостійно; присідання з різних вихідних положень з ускладненнями;

баскетбол і ручний м'яч (7х7) – ловіння, передачу, основні прийоми кидків м'яча у корзину та по воротах; футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь у: двосторонніх іграх за спрощеними правилами; рухливих іграх; естафетах – з м'ячем, бігом, стрибками, передачею; зустрічній естафеті; перетягування канату;

Знаннєвий і діяльнісний компонент:

виконує:

силові вправи: підтягування; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; вправи з гантелями; піднімання тулуба та ніг з різних положень; вправи з набивним м'ячем (різновиди передач м'яча з-за голови; передача м'яча з положення сидячи з поворотом тулуба; передача м'яча з положенням лежачи; передача м'яча ногами з положення лежачи);

вправи для розвитку швидкості та спритності: біг на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки зі швидкою зміною напрямку руху; раптові випадки з різних положень; пробіжки з м'ячем (типу баскетболу, футболу); рухливі ігри; вправи зі скакалкою – 1 хв.; біг по сходах; біг на місці з високим підніманням стегна; біг з прискоренням; біг з різною швидкістю (30 м – швидко, 30 м – повільно); біг дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; біг „змієюю”; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5 х30 с); імітація боксерських ударів на ходу; повороти тулуба в положенні сидячи (4 х 30 с); стрибки у боки; пересування боком (20 м за 25 с, 1-3 цикли); пересування боком зі стрибками; стрибки через гімнастичну лаву в максимальному темпі; стрибання на лаву

акробатичні вправи;

спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс;

рухливі ігри, естафети, перетягування канату;

лижна та ковзанярська підготовка, естафети, ігри (по можливості: відповідно до кліматично-погодних умов та матеріально-технічного забезпечення);

силові вправи;

однією чи двома ногами у максимальному темпі;

вправи для розвитку витривалості:

біг на 100 м, 800 м, 1500 м, 3000 м;
перемінний біг (крос 12 хв.) з обумовленою дистанцією; біг з прискоренням; біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба;
ведення м'яча (футбольного, баскетбольного);
вправи зі скакалкою; кидки баскетбольного м'яча; кидки набивного м'яча (вага 2 кг) з поворотом тулуба, вбік, з-за голови;

вправи для розвитку гнучкості та стрибучості:

стрибки вбік і через гімнастичну лаву на одній, двох ногах; стрибки на місці, ноги нарізно, руки торкаються носків; стрибки на місці з підтягуванням ніг до грудей, стрибки з прогинанням назад; стрибки на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням, те ж саме з навантаженням; стрибки зі скакалкою зігнувши ноги; стрибки з розбігу та з місця в висоту та довжину;

потрійний стрибок; поштовхом однією та двома ногами діставання речей, підвішених на висоті; біг і стрибки по сходах або вгору в заданому ритмі та темпі.

виконує:

стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; *багатоскоки:* на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонгливання м'ячем (однією, двома руками); *імітацію:* ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем; грає обтяженою ракеткою (манжетами, паском); вправи для пальців рук;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь в: естафетах та іграх з елементами гри у настільний теніс

реагує на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча;

Діяльнісний та знаннєвий компонент:

виконує:

вправи для розвитку відчуття м'яча:

подачі м'яча накатами в заданому напрямку; посилення м'яча у вільному напрямку; різким ударом у будь-якому напрямку; посилення м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах; отримання м'яча у заздалегідь обумовленому напрямку та визначеній довжині польоту; переходи від накату до атакуючого удару; за обумовленою заздалегідь черговістю

вправи для розвитку швидкості та спритності;

вправи для розвитку витривалості;

вправи для розвитку гнучкості та стрибучості

Спеціальна підготовка

Спеціалізовані вправи:

стрибки, імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук, естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;

посилання м'яча, змінюючи характер його обертання;

вправи на: точність багаторазового виконання технічних елементів (в одному напрямку на темпі, з однієї зони; у різних напрямках; у різному темпі; з різних зон; у сполученні різних напрямків, темпів, зон);

зміну висоти траєкторії польоту м'яча;

вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок;

вправи для розвитку швидкості пересувань: у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва); пересування у парі;

вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру;

грає: з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); на двох зсунутих столах;

виконує:

стійки гравця (правобічну, нейтральну, лівобічну);

способи тримання (захвату) ракетки: горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську);

способи пересування гравців (кроками – випадами, переступанням, приставними, схресними, однокроковим; стрибками – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу;

(скачки – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки);

удар-подачу; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставку;

вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри);

Ціннісний та діяльнісний компонент:

здійснює тактичні комбінації;

розвиває здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях; увагу, координацію, відчуття, мислення, пам'ять, емоційність, уявлення; реакцію на рухомий об'єкт; здатність до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;

володіє всіма способами виконання та прийому подач;

здійснює суддівство навчальних ігор;

дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом.

вправи для розвитку швидкості реакції на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча, раптову зміну довжини польоту м'яча, раптову зміну характеру обертання м'яча;

вправи для розвитку відчуття м'яча;

вправи для розвитку швидкості пересувань;

вправи для розвитку швидкості ударних рухів; естафети з ракеткою; гра в „Крутилку”

Технічна підготовка

Стойки гравця; способи тримання ракетки; пересування: положення тулуба, ніг; робота плеча, передпліччя та кисті; технічні прийоми; набивання м'яча на ракетці; ігри на рахунок; позиції у грі;

скачки;

Технічні прийоми

Удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка

	<p><u>Тактична підготовка</u> <i>Тактика виконання та прийому подач, тактика одиночної гри, тактика парної та змішаної гри</i></p> <p><i>Суддівська та інструкторська практика</i></p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні компетентності учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг з високого старту 20м, с: юнаки дівчата	5,3 5,8	5,1 5,6	4,9 5,4	4,7 5,2
Стрибки у довжину з місця, см юнаки дівчата	185 165	190 170	200 180	210 190
Стрибки боком через гімнастичну лаву, разів: 30с юнаки дівчата	41 39	43 41	45 43	47 44
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмету ігровою рукою, разів: 30с юнаки дівчата	30 24	32 26	33 28	35 30
Кросовий біг: 1000м юнаки, 800м дівчата	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, разів юнаки дівчата	10 5	12 6	13 8	15 10
Пересування вперед-назад у 3-м зона із торканням предмета ігровою рукою у двох точках (30с), разів юнаки дівчата	16 14	18 16	20 18	22 20

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, разів юнаки дівчата	24 14	26 16	28 18	30 20
Техніко-тактична підготовка				
Контрнакати справа (зліва) по діагоналі з ближньої (середньої) зони, разів юнаки дівчата	55 50	59 53	62 56	65 60
Накати справа (зліва) проти підрізки, разів юнаки дівчата	25 23	26 24	28 26	30 28
Підрізки справа (зліва) проти накатів, разів юнаки дівчата	25 23	26 24	28 26	30 28
Гра різними ударами без втрати м'яча, хв. юнаки дівчата	0,45 0,35	0,50 0,40	0,55 0,45	1 0,50

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця):</p> <p><i>Діяльнісний та знаннєвий компонент:</i></p> <p>виконує: <i>стройові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу (зміна швидкості руху, зупинки під час руху кроком та бігом), біг з прискоренням та повторний біг, естафетний біг, біг 100 м з перешкодами, біг з переходом на ходьбу, кросовий біг; стрибки: зігнувши ноги, через планку (мотузку) з поворотом на 90° та 180° з прямого розбігу; способом „переступання”; стрибки у довжину з місця; потрійний стрибок, багатоскоки з місця та з розбігу; кидки списа (в ціль, на дальність з місця та з кроку); метання гранати з місця та з розбігу; штовхання ядра; гімнастичні вправи: вправи з м'ячем, скакалкою, для м'язів рук та плечового поясу з предметами та без предметів (індивідуальні, у парах), з набивними м'ячами; з гімнастичними палками, палицями, гантелями, гумовими амортизаторами; стрибки з</i></p>	<p style="text-align: center;">Фізична підготовка</p> <p><i>стройові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу, естафетний біг; стрибки; кидки, метання, штовхання; гімнастичні вправи;</i></p>

підкидного містка в різних положеннях, з обертаннями; опорні стрибки; на гімнастичній лаві; виси, упори, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи; присідання з різних в.п. з ускладненнями;

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

силові вправи: підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та на брусах; імітаційні вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу;

ходьбу в положенні присіду; присідання та стрибки зі штангою на плечах;

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

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

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

Ціннісний та діяльнісний компонент:

спортивні ігри: баскетбол, ручний м'яч (7х7) – ловіння, передачу, основні прийоми кидків м'яча у корзину та по воротах; футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс – основні прийоми;

бере участь у: двосторонніх іграх за спрощеними правилами; рухливих іграх; естафетах - з м'ячем, бігом, стрибками, передачею; зустрічній естафеті; перетягуванні канату;

Діяльнісний та знансвий компонент:

виконує:

вправи для розвитку швидкості та спритності:

біг з: прискоренням, з різною швидкістю; дрібним кроком з переходом на прискорення; зустрічні естафети; „змійкою”; на короткі відрізки (8-15м); біг і ковзні стрибки (зміна напрямку руху); по сходах; на місці з високим підніманням стегна; перехресний крок (ширина 2,5 м, 5 х30 с);

випади з різних положень; пробіжки з м'ячем;

акробатичні вправи;

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

спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол, бадмінтон, великий теніс, рухливі ігри, естафети;

лижна та ковзанярська підготовка (по можливості: відповідно до кліматично-погодних умов та матеріально-технічного забезпечення)

рухливі ігри; вправи зі скакалкою: 5 підходів по 1хв., кількість разів за 1 хв.

імітацію боксерських ударів на ходу; *стрибки*: у боки; через гімнастичну лаву (максимальний темп); на лаву однією чи двома ногами (максимальний темп); пересування боком зі стрибками;

вправи для розвитку витривалості:

біг на 100 м, 800 м, 1500 м, 2000 м;

крос 12 хв. з обумовленою дистанцією та темпом;

біг з прискоренням;

ведення м'яча – 5 хв. (футбольного, баскетбольного);

вправи зі скакалкою;

біг з імітацією ударів по м'ячу з поворотом тулуба;

кидки баскетбольного м'яча;

кидки набивного м'яча (вага 2 кг): з поворотом тулуба, вбік, із-за голови;

вправи для розвитку гнучкості та стрибучості:

різновиди стрибків (через гімнастичну лаву на одній, двох ногах; на місці – ноги нарізно, руки торкаються носків; на місці з підтягуванням ніг до

грудей, з прогинанням назад; на одній нозі на носках з багаторазовим повторенням, те ж саме з навантаженням; зі скакалкою зігнувши ноги; з

розбігу, з місця в висоту та довжину; потрійний стрибок; біг і стрибки по сходах або вгору в заданому ритмі та темпі;

виконує:

стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору, через

гімнастичну лаву; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;

жонгливання м'ячем (однією, двома руками); імітацію ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою

з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем;

грає обтяженою ракеткою (манжетами, паском); гру в „крутилку” в один бік, в другий за рахунок

пересування на одній або на двох ногах;

виконує: вправи для пальців рук;

Ціннісний та діяльнісний компонент:

бере участь в: естафетах та іграх з елементами гри у настільний теніс;

реагує на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контрнакатів);

виконує:

поширення та отримання м'яча у вільному та заданому напрямку та визначеної довжини польоту;

подачі м'яча накатами в будь-якому напрямку;

реагує на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча;

виконує:

поширення м'яча у заданий напрямок у різних ігрових умовах; перехід від накату до атакуючого

удару;

вправи для розвитку швидкості та спритності;

вправи для розвитку витривалості;

вправи для розвитку гнучкості та стрибучості;

Спеціальна підготовка

Спеціалізовані вправи:

стрибки (стрибкові вправи у „стійці тенісиста”); різні види переміщень: приставні, схресні кроки;

імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки, вправи для пальців рук;

посилання м'яча за обумовленою заздалегідь черговістю, змінюючи характер його обертання;

вправи для розвитку відчуття м'яча:

вправи на: точність виконання технічних елементів у заданих напрямках, зонах, темпах (багаторазове); зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок;

вправи для розвитку швидкості пересувань: пересування у парі; переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення;

вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках” (з великою кількістю м'ячів); удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру (з великою кількістю м'ячів);

бере участь:

у грі зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа чи зліва); пересування у парі;

у грі з однієї точки стола (по черзі справа, зліва); на двох зсунутих столах;

Знанневий і діяльнісний компонент:

виконує:

стійки гравця (правобічну, нейтральну, лівобічну); *способи тримання (захвату) ракетки:* горизонтальну (європейську), вертикальну (азіатську);

способи пересування гравців (без кроковий, кроками – випадками, переступанням, приставними, схресними, одно кроковим; стрибками – з двох ніг на дві, на одну; з однієї ноги на другу;

скачки – з правої (лівої) ноги, з поворотом тулуба, з нахилом тулуба вперед, у боки;

технічні прийоми за: довжиною траєкторії польоту м'яча (коротка, середня, довга, скорочена); місцем виконання технічної дії (з ближньої, дальньої, середньої зони; з лівої, з правої частини столу, із середини); рухом частини руки (кистьовий, ліктювий, плечовий); висотою траєкторії польоту м'яча (висока, низька, нормальна, що зависає); характером обертання м'яча (плоске, бокове, змішане, з нижнім і верхнім обертанням); напрямком виконання технічної дії (по діагоналі, по прямій, у середину); моментом виконання ударів (з напівльоту, у найвищій точці відскоку, який піднімається і спадає); силою виконання технічної дії (сильна, середня, слабка, пригальмована); швидкістю польоту м'яча (повільна, середня, швидка);

технічні прийоми за: довжиною траєкторії польоту м'яча; місцем виконання технічної дії; рухом частини руки; висотою траєкторії польоту м'яча; характером обертання м'яча; напрямком виконання технічної дії; моментом виконання ударів; силою виконання технічної дії; швидкістю польоту м'яча;

естафети та ігри з елементами гри у настільний теніс;

вправи для розвитку швидкості реакції:

реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча;

реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча;

реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча;

вправи для розвитку відчуття м'яча;

вправи для розвитку швидкості пересувань;

вправи для розвитку швидкості ударних рухів;

Технічна підготовка

стійки гравця;

способи тримання ракетки;

способи пересування;

<p>удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку;</p> <p>вправи для засвоєння технічного прийому (імітаційні та під час гри); поєднання рухів кисті та передпліччя, поєднання руху передпліччя з прискоренням та перенесенням центру ваги тіла; ігрові прийоми „накат” – „обертання”, „обертання” – „підставка”; прийом подач: пасивний та активний; види обертань: нижнє, верхнє, бокове; „підставка”, „плоский удар”, „топ-спин”, „свічка” та „завершальний удар”;</p> <p>Ціннісний та діяльнісний компонент:</p> <p>застосовує: тактичні комбінації, правила гри;</p> <p>розвиває здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях;</p> <p>володіє всіма способами виконання та приймання подач і вміє використовувати їх залежно від конкретних обставин;</p> <p>використовує: при грі тактичні комбінації; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; засоби, способи і форми гри проти конкретного суперника;</p> <p>пояснює: функції руху окремих частин тулуба та руки; контакт м'яча з ракеткою та місця удару по ракетці;</p> <p>формує: здатність регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища; значущі мотиви змагальної діяльності, впевненість в собі, емоційну стійкість до змагальних стресів, стан бойової готовності;</p> <p>здійснює: профілактику перенапружень;</p> <p>суддівство: навчальних ігор, внутрішньо шкільних змагань;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом.</p>	<p><i>скачки;</i></p> <p><u>Технічні прийоми</u> <u>ігри на рахунок:</u> Рухипід час виконанні ударів: - „накат”, „підрізка”, „обертання” за напрямками; - пересування біля столу у грі за напрямками (робота ніг, положення тулуба); - подачі справа і зліва: замах при подачі, робота кисті, поворот тулуба, положення ніг;</p> <p><u>Технічні прийоми</u> Удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка Навчання ігровим прийомам „підставка”, „плоский удар”, „топ-спин”, „свічка” та „завершальний удар” Види обертань: нижнє, верхнє, бокове. Навчання прийому подач: пасивний, активний. Навчання зміни темпу гри: поєднання ігрових прийомів „накат” – „обертання”, „обертання” – „підставка”. Навчання гри „трикутник”, „вісімка”, атаквальним ударам після подачі</p> <p><u>Тактична підготовка</u> Тактика виконання подач, тактика прийому подач, тактичні дії одиночної гри, тактика парної та змішаної гри, тактика виконання швидких атакуючих ударів, тактика виконання „топ-спину”, тактика гри з різним обертанням м'яча</p> <p><i>Суддівська та інструкторська практика</i></p>
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівні навчальних досягнень			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг з високого старту 30м, с:				
юнаки	5,1	4,9	4,7	4,5
дівчата	5,6	5,4	5,2	5,0

Стрибки у довжину з місця, см юнаки дівчата	190 170	195 175	205 185	215 195
Стрибки у довжину з місця боком уперед, см юнаки дівчата	130 110	135 115	140 120	145 125
Стрибки боком через гімнастичну лаву, разів: 30с юнаки дівчата	45 39	46 41	47 43	48 45
Пересування приставним кроком у 3-метровій зоні (вправо-вліво) з торканням предмету ігровою рукою за 30с, разів: юнаки дівчата	35 26	37 28	39 30	41 32
Пересування вперед-назад у 3-м зоні із торканням предмета ігровою рукою у двох точках за 30с, разів юнаки дівчата	18 16	20 18	22 20	24 22
Кросовий біг: 1500м юнаки, 1000м дівчата	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу	без урахування часу
Лежачи на спині, торкання ступнів прямих ніг пальцями рук, разів юнаки дівчата	19 14	21 16	23 18	25 20
Лежачи на спині, піднімання прямих ніг до торкання підлоги за головою, разів юнаки дівчата	14 9	16 11	18 13	20 15
Піднімання в сід (1хв) юнаки дівчата	31 30	38 35	46 41	52 46

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, разів				
юнаки				
дівчата	29	31	33	35
	19	21	23	25
Техніко-тактична підготовка				
Контрнакати справа (зліва) по діагоналі з ближньої (середньої) зони, разів				
юнаки	60	64	68	70
дівчата	60	64	67	70
Контрнакати справа (зліва) по прямій з ближньої (середньої) зони, разів				
юнаки	35	38	42	45
дівчата	28	30	33	35
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень				
юнаки	19	21	23	25
дівчата	16	18	20	22
Накати справа (зліва) проти підрізки (підставки), разів				
юнаки	40	44	47	50
дівчата	38	42	45	48
Підрізки справа (зліва) проти накатів, разів				
юнаки	40	44	47	50
дівчата	38	42	45	48
Подачі у зону з різними обертаннями м'яча та обманними рухами (6 типів з 10 подач), влучень				
юнаки	5	6	7	8
дівчата	4	5	6	7
Контрудари „вісімка” з ближньої (середньої) зони, разів				
юнаки	59	61	63	65
дівчата	54	56	58	60

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

Автори: Ребрина Анатолій Арсенович, Коломоєць Галина Анатоліївна, Ребрина Андрій Анатолійович

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг»

Пояснювальна записка

Фізичне виховання і спорт відіграють своєрідне важливе призначення у вирішенні проблеми оздоровлення нації, які одночасно є й вагомим засобом виховання фізичних і психічних якостей школяра та його особистісних властивостей. Процес відродження української національної школи як елемент реформування системи освіти вимагає змін у ставленні до фізичного виховання дітей і молоді.

Гирьовий хортинг – один з небагатьох видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Упродовж багатьох віків вправи з гирями були незмінною та обов'язковою особливістю народних свят і розваг, ефективним засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей та рухових навичок.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового хортингу починається із зародженням національного виду спорту – «Хортингу» та становленням і розвитком його похідної «Гирьового хортингу» на початку другого десятиліття XXI сторіччя. Водночас гирьовий хортинг починає швидко поширюватися серед учнівської та студентської молоді.

Фізичне виховання учнівської молоді в Україні невід'ємною частиною системи безперервної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності педагога (тренера-викладача, інструктора) з гирьового хортингу, а також на підвищення їхньої спортивної майстерності з даного виду спорту та розвитку їхніх професійних якостей засобами фізичної культури, гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, гирьового жонглювання, прикладних та інших видів спорту.

Основними завданнями модулю є:

- ✓ ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності педагога (тренера-викладача, інструктора) з гирьового хортингу;
- ✓ забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією педагога (тренера-викладача, інструктора) з гирьового хортингу;
- ✓ формування компетентності щодо ведення здорового та оздоровчого способу життя, самоконтролю за власним фізичним станом;
- ✓ розвиток фізичної, психофізичної та психічної підготовленості школяра (майбутнього фахівця) відповідно до обраного виду спорту;
- ✓ розширення функціональних можливостей організму школярів та збагачення їхнього рухового досвіду засобами гирьового хортингу;
- ✓ виховання в учнів ціннісного позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема гирьовим хортингом.

Модуль «Гирьовий хортинг» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні тих властивостей та якостей учня, до яких ставить підвищені вимоги обрана ним фахова (спортивна) діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь та навичок.

Виховання фізичних та психофізичних якостей школяра створює основну базу для успішної трудової діяльності, проявляючись у ній через стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, анаеробної і аеробної потужності функціональних систем організму.

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, професійно-прикладна підготовка, передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на техніку безпеки під час занять гирьовим хортингом.

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

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаний компонент Учень, учениця: характеризує гирьовий хортинг, етапи становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; називає основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; дотримується - умов дихання та гігієнічних умов під час роботи з обтяженнями; називає: - класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; - правила виконання ривка;</p>	<p>Хортинг – національний вид спорту. Поняття про гирьовий хортинг. Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення розумової і фізичної працездатності та виховання професійно – прикладної фізичної культури школяра. Характеристика гирьового хортингу. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим хортингом. Класифікація рухових дій учня під час виконання ривка.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- послідовність рухових дій під час вивчення ривка;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять з гирьового хортингу та змагань</p>	<p>Правила виконання ривка. Профілактика травматизму. Засади розвитку основних фізичних якостей. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового хортингу. Правила безпеки під час занять гирьовим хортингом та змагань</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: шикування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування без м'яча, передачі та нападаючі удари різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування за тенісним столом з імітацією ударів по м'ячу, подачі та прийоми м'яча різними способами; бере участь у навчальних іграх; біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; біг по пересіченій місцевості</p>	<p>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</p> <p>гімнастичні вправи;</p> <p>рухливі ігри та естафети; баскетбол (стрітбол);</p> <p>футбол (міні футбол);</p> <p>волейбол;</p> <p>настільний теніс;</p> <p>легка атлетика;</p> <p>спортивне орієнтування</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи</p>	<p>Спеціальна розминка школяра. Підтягування на перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг (дів.) та до 16 кг (хл.) загального призначення: - колові рухи тулубом з гирею за головою</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві.</p> <p>колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках.</p> <p>підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею</p>	<p>стоячи ноги нарізно; - колові рухи з гирею в руках; - нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); - «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); - оригінальні вправи з гирями. Спеціально-допоміжні вправи для ривка гирі вагою 8 (16) кг: - підіймання легкої гирі до плеча; - тягнення гирі; - нахили з гирею за головою; - протягування ваги вгору; - махові вправи з гирею; - оригінальні вправи з гирею</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень виконує вправи з гирьового хортингу утримання гирі на час різними способами ривок гирі вагою 8 кг: старт; зміну руки (замах, перехоплення, замах); замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на поміст.</p> <p>Учениця виконує: ривок гирі вагою 8 кг двома руками: старт; замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на поміст; різні вправи (утримання гирі на час різними способами, присідання, жими, нахили) за допомогою різновагових гир; підтягування з обтяженнями різної ваги; віджимання на брусах і від підлоги з обтяженнями різної ваги; жим гирі однією рукою лежачи на лаві; почерговий жим гирі лежачи на лаві</p>	<p>Вивчення техніки виконання вправ та їх елементи з гирьового хортингу (гирьовий спринт, гирьовий фіткрос, кеттлебелхолд): - ривок гирі вагою 8 (16) кг. Підготовчі дії: - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. Заключні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю. Фізичні вправи з гирьового фіткросу (на гімнастичній перекладині, брусах, лаві тощо)</p>
Виробнича гімнастика(засобами гирьового хортингу)	
<p>Діяльнісний компонент Учень/учениця виконує: кругові рухи, помахи, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.;</p> <p>в повільному темпі вправи на поставу та</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики: - динамічні вправи з легкими гирями або гантелями (вправи на поставу, потягування;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу;</p> <p>на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів);</p> <p>ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в</p>	<p>нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу);</p> <ul style="list-style-type: none"> - статичні вправи з легкими гириями; Форми виробничої гімнастики: - вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка. <p>Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині)</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень/учениця виконує: вправи з гирьового хортингу (гирьового спринту, гирьового фіткросу); виробничу гімнастику (легкими гирями); комплекс прикладних вправ з гирями; характеризує: обов'язки інструктора з гирьового хортингу; дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку фізичних і психофізичних якостей та психологічних властивостей школяра засобами гирьового хортингу; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом</p>	<p><i>Інструкторська практика</i></p>

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує гирьовий хортинг, етапи становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; називає основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; дотримується правил техніки безпеки під час занять гирьовим хортингом; - умови дихання та гігієнічні умови під час роботи з обтяженнями; називає: - класифікацію рухових дій учня під час вивчення поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом; - правила виконання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом; - послідовність рухових дій під час вивчення поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом;</p>	<p>Гирьовий хортинг – національний вид спорту. Поняття про: - гирьовий спринт; - гирьовий фіткрос; - гирьовий тріатлон; - жонглювання легкими гирями. Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра в процесі занять з гирьового хортингу. Вплив занять з гирьового хортингу на організм учнівської молоді. Гігієнічні умови занять з гирьового хортингу. Профілактика травматизму. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового хортингу. Методика навчання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом (правила виконання). Класифікація рухових дій учня та послідовність навчання під час поштовху гир</p>

<p>- класифікацію рухових дій із жонглювання легкими гириями</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки і поведінки під час занять з гирьового хортингу та змагань</p>	<p>(гирі) від грудей за довгим циклом.</p> <p>Методика навчання рухових дій із жонглювання легкими гириями.</p> <p>Інтегральна підготовка.</p> <p>Засоби відновлення, масаж і самомасаж.</p> <p>Правила безпеки під час занять з гирьового хортингу та змагань</p>
<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця виконує:</p> <p>шикування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачи; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки по воротах; бере участь у навчальних іграх; виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування без м'яча, передачі та нападаючі удари різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування за тенісним столом з імітацією ударів по м'ячу, подачі та прийоми м'яча різними способами; бере участь у навчальних іграх; біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; вправи зі штангою (грифом)</p>	<p>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</p> <p>гімнастичні вправи;</p> <p>рухливі ігри та естафети; баскетбол (стрітбол);</p> <p>гандбол;</p> <p>футбол (міні футбол);</p> <p>волейбол;</p> <p>настільний теніс;</p> <p>легка атлетика;</p> <p>атлетизм</p>
<p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент</p>	

<p>Учень, учениця виконує: вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; елементи акробатики; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях; стійка на голові, на лопатках, ходьба на руках; рух на руках; утримання положення упор лежачи, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловля, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові; вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат; максимально швидко стуляти та розтуляти пальці в кулак, стискати та розтискати гімнастичну палицю, максимальна кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світловим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом; вправи без обтяження, з гантелями, бігові, стрибкові вправи. 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; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві. підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею</p>	<p>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей; вправи для розвитку м'язів плечового пояса, рук та пальців; вправи для розвитку сили кисті; вправи для розвитку статичної витривалості; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку спритності рук; вправи для розвитку точності рухів та диференціювання м'язових зусиль; вправи для розвитку швидкості рухів рук; вправи для розвитку простої та складної рухової реакції; вправи для розвитку працездатності; спеціально-допоміжні рухові дії для виконання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом: - підіймання гир (гирі) на груди; - присідання з гирями (гирею) на грудях або плечах; - тягнення гир; - стрибки з легкими гирями в опущених руках; - оригінальні вправи з гирями; спеціально-допоміжні рухові дії для виконання вправ із жонгливання легкими гирями</p>
<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує вправи з гирьового хортингу: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; утримання гирі різними способами, гиря над головою – рука випростана, пальці</p>	<p>Вивчення техніки виконання вправ та рухових дій з гирьового хортингу (гирьовий спринт, гирьовий фіткрос, гирьовий триатлон,</p>

<p>розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю.</p> <p>Підготовчі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). <p>Основні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. <p>Заключні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. <p>Старт, замах, тягнення гир на груди, вихідне положення – гирі на грудях, опускання гир у стартове положення, підрив, підймання на груди з вису, підймання на груди з помосту; прийняття вихідного положення (гирі на грудях, дужки гир перетинають основу долоней) – попередній присід, посил, напівпоштовх, виштовхування з напівприсідом, вставання та фіксація, опускання гир на груди.</p> <p>Підготовчі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стартове положення; - підймання гир на груди. <p>Основні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вихідне положення перед поштовхом; - розміщення дужок гир на долонях; - попередній присід; - виштовхування (посил); - напівприсід (амортизація); - повертання у вихідне положення та вставання; - повертання гир на поміст. <p>Підйом на груди: - «підрив», який супроводжується амортизаційним (попереднім) і фінальним розгоном; - «відхід», що включає безопорний і опорний підсід; - «вставання»: випрямлення ніг і тулуба; - «початкове положення перед поштовхом від грудей», - прийняття вихідного положення перед поштовхом від грудей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поштовх гир від грудей - «виштовхування», що включає: безопорний напівпідсід, опорний напівпідсід, виштовхування гир від грудей;- «відхід», що складається: безопорного підсиду і утримання гир на прямих руках, опорного підсиду і утримання гир на прямих руках; - «Вставання», - «фіксація» в завершальній частині поштовху 2-х гир від грудей по довгому циклу. - опускання гир на груди включає безопорний підсід і опорний підсід; - «замах»: «скидання» гир з грудей, амортизаційні згинання ніг, розгинання ніг і прийняття пози замаху (гирі максимально відведені назад між ногами). 	<p>кеттлбелхолд, жонглювання гирями). Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка.</p> <p>Ривок гирі вагою 8 (16) кг.</p> <p>Вивчення техніки виконання вправи - поштовх гир вагою 16 кг (хлопці) та поштовх гирі однією рукою вагою 8 кг (дівчата). Послідовність рухових дій під час вивчення підймань гир на груди.</p> <p>Послідовність рухових дій під час вивчення поштовху.</p> <p>Головні елементи техніки поштовху.</p> <p>Головні елементи техніки виконання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом.</p>
--	--

<p>Різноманітні вправи (присідання, жими, нахили) за допомогою гир різної ваги;</p> <p>Різні варіанти одинарного підкидання і ловіння легкої гири (масою до 8 кг) перед собою у вертикальній площині без повороту тулуба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простий (з обертанням гири на себе з горизонтальним положення ручки гири); - зворотний (з обертанням гири від себе з горизонтальним положення ручки гири); - косий (з обертанням гири на себе з вертикальним положення ручки гири); - кружка (з горизонтальним обертанням гири і вертикальним положенням ручки гири); - гелікоптер - з горизонтальним обертанням гири та горизонтальним положенням ручки гири 	<p>Елементи гирьового фітнесу. Жонглювання легкими гирями.</p>
<p><i>Виробнича та прикладна гімнастика(засобами гирьового хортингу)</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує:</p> <p>кругові рухи, помаху, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу;</p> <p>на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів);</p> <p>ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.);</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамічні вправи з легкими гирями чи гантелями (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу); - статичні вправи з легкими гирями. <p>Форми виробничої гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступна гімнастика; - фізкультурна пауза; - фізкультурна хвилинка;

<p>3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині)</p>	<p>Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: вправи з гирьового хортингу (гирьового спринту, гирьового фіткросу; гирьового триатлону; жонгливання гирями); виробничу гімнастику (легкими гирями та гантелями); комплекс прикладних вправ з гирями (гантелями); характеризує: обов'язки інструктора з гирьового хортингу; дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку фізичних і психофізичних якостей та психологічних властивостей школяра засобами гирьового хортингу; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом</p>	<p><i>Інструкторська практика</i></p>

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
10 клас**

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 12	13	15	17
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.45
Біг 800 м, хв.: - дівчата	3.15	3.05	2.55	2.50
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,0
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,0
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Ривок гирі, разів:				
Хлопці (16 кг.)	до 15	20	25	30
Дівчата (8 кг.)	до 5	10	15	20
Поштовх гир (8 кг.), разів:				
хлопці	до 10	15	20	25
дівчата, гирі (8 кг) однією рукою (разів)	до 5	10	15	20

11 клас

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	25
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.40
Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.45
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,5
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,5
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	37	42	49	55
дівчата	35	40	44	49
Ривок гирі, разів:				
Хлопці (16 кг.)	до 15	20	30	40
Дівчата (8 кг.)	до 5	10	15	20
Поштовх гир (16 кг.), разів:				
хлопці	до 5	10	15	25
дівчата, гирі (8 кг) однією рукою (разів)	до 10	15	20	25
Поштовх гир довгим циклом (16 кг.), разів:				
хлопці	до 10	15	20	25
дівчата, гирі (8 кг) однією рукою (разів)	до 10	15	20	25

**Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Гирьовий хортинг»**

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Стадіон, бігова доріжка	1
2	Спортивний зал із розмітками для гри в «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол», «Бадмінтон», «Теніс».	1
3	Гімнастичний зал	1
4	Зал для занять з обтяженнями	1
5	Гімнастичний мат та лава	по 2 шт.
6	Перекладина	1 шт.
7	Скакалки, гімнастичні палиці	по 15 шт.
8	Гімнастичні кільця	1 пара
9	Гімнастичний кінь, козел, канат	по 1 шт.
10	Еспандер	10 шт.
11	Сітка для баскетбольних кілець, для футбольних воріт, для гандбольних воріт	по 2 шт.
12	Сітка волейбольна, для бадмінтону, для тенісу	по 1 шт.
13	Сітка для настільного тенісу	2 шт.
14	М'ячі футбольні, баскетбольні, волейбольні, гандбольні, регбійні, для тенісу	по 15 шт.
15	М'ячі набивні	10 шт.
16	М'ячі для настільного тенісу	20 шт.
17	Волан	20 шт.
18	Стійки волейбольні	2 шт.
19	Ворота гандбольні, футбольні	по 2 шт.
20	Фішки	15 шт.
21	Секундомір	1 шт.
22	Свисток	1 шт.
23	Тенісні столи	2 шт.
24	Ракетки для настільного тенісу, бадмінтону	по 8 шт.
25	Ракетки для тенісу	2 шт.
26	Гирі (різновагові)	20 шт.
27	Ядро, граната	по 1 шт.
28	Штанга	1 шт.
29	Смуга перешкод	1
30	Гантелі (розбірні)	10 шт.
31	Поміст	4 шт.
32	Ємність для магnezії	1шт.
33	Пристосування для збереження гир	1шт.

Автор Ребрина А. А.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура»

Пояснювальна записка

Фізична культура відіграє особливу роль у розв'язанні проблеми оздоровлення нації, яка водночас є й важливим засобом формування професійно-важливих якостей та особистісних властивостей школяра. Процес відродження української національної школи як елемент реформування системи освіти вимагає змін у ставленні до фізичного виховання дітей і молоді.

Фізичне виховання учнівської молоді в Україні невід'ємною частиною системи безперервної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» є складовою навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності педагога (тренера-викладача, інструктора), медика, військовослужбовця, інженера, економіста тощо та розвитку їхніх професійно-важливих якостей засобами фізичної культури, фітнесу, прикладних та інших видів спорту.

Основними завданнями модулю є:

- ✓ ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності педагога (тренера-викладача, інструктора), медика, військовослужбовця, інженера, економіста тощо;
- ✓ забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією педагога (тренера-викладача, інструктора), медика, військовослужбовця, інженера, економіста тощо;
- ✓ формування компетентності щодо ведення здорового та оздоровчого способу життя, самоконтролю за власним фізичним станом;
- ✓ розвиток фізичної, психофізичної та психічної підготовленості школяра (майбутнього фахівця) відповідно до обраного фаху;
- ✓ розширення функціональних можливостей організму школярів та збагачення їхнього рухового досвіду;
- ✓ виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять професійно-прикладною фізичною культурою і прикладними видами спорту.

Модуль «Професійно-прикладна фізична культура» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні тих властивостей та якостей учня, до яких ставить підвищені вимоги обрана ним майбутня професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь та навичок.

Виховання професійно-прикладної фізичної культури створює основну базу для успішної трудової діяльності, проявляючись у ній через стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, анаеробної і аеробної потужності функціональних систем організму, рівень професійно-важливих якостей.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, професійно-прикладна підготовка, передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

При проходженні навчального матеріалу з професійно-прикладної підготовки, необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток професійно-важливих якостей та здібностей.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на техніку безпеки під час занять ППФК.

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців основних професій народногосподарського комплексу та їхні професійно-важливі якості; особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей;</p> <p>називає основні поняття та терміни професійно-прикладної фізичної підготовки;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>	<p>Поняття про професійно-прикладну фізичну підготовку. Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності та професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей лікаря, педагога, економіста, інженера, військовослужбовця, радіотехніка, енергетика та інше.</p> <p>Особливості використання видів спорту для розвитку професійно важливих якостей. Засоби і методи спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей.</p> <p>Вивчення та складання комплексних вправ професійно-прикладної та відновлювальної фізичної підготовки (медика, педагога, радіотехніка, енергетика та інше) з використанням вивчених фізичних вправ та елементів видів спорту.</p> <p>Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>
<p>Діяльнісний компонент Учень (учениця) виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підіймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; <i>баскетбол:</i> виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>футбол:</i> виконує пересування, ведення м'яча,</p>	<p><i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>стритбол;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування без м'яча, передачі та нападаючі удари різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування за тенісним столом з імітацією ударів по м'ячу, подачі та прийоми м'яча різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції;</p>	<p><i>міні футбол;</i></p> <p><i>волейбол;</i></p> <p><i>настільний теніс;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p>
<p>Професійно-прикладна фізична підготовка</p>	
<p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх медичних працівників (на прикладі медичної сестри та санітарного лікаря)</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учні виконують: перешиккування та повороти в русі; загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; комбінації акробатичних елементів; підйом переворотом або силою на перекладині; вправи на тренажерах; опорні стрибки: хлопці - стрибки через коня впоперек та в довжину; дівчата - стрибок через коня в упор на коліна - упор присівши - зіскок вигнувшись; вправи на тренажерах; спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи для метання; біг: 100 м, 200 м, 1500 м, 2000 м; подолання смуги перешкод; стрибки у довжину з місця та з розбігу, метання тенісного м'яча в ціль;</p> <p>різні способи пересування, чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри у нападі та захисті; передачі й ловіння м'яча у трійках вивченими способами; кидки однією рукою зверху; ведення м'яча лівою та правою рукою та без зорового контролю; вправи на рівновагу; гімнастичні вправи на 8 рахунків; рухливі ігри та естафети з м'ячами; спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); елементи акробатики (довгий перекид уперед, комбінації акробатичних елементів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи на долонях, на зовнішній стороні кисті, на пальцях;</p>	<p>Розвиток фізичних якостей: загальної витривалості, сили плечового поясу. Переважний розвиток психофізіологічних якостей - концентрації і стійкості уваги, удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи.</p> <p><i>Гімнастика.</i> Стройові вправи; загально розвивальні вправи; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; акробатичні вправи та комбінації елементів; опорні стрибки; вправи у висах та упорах; ритмічна гімнастика; вправи на тренажерах.</p> <p><i>Легка атлетика.</i> Спеціальні бігові та стрибкові; спеціальні вправи для метання; подолання перешкод; бігові та стрибкові вправи; метання в ціль; стрибки з розбігу у довжину. <i>Спортивні ігри</i> – баскетбол (волейбол, футбол) різні способи пересування, кидки м'яча, ведення м'яча, передача м'яча. <i>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей:</i> вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; елементи акробатики;</p> <p><i>вправи для розвитку м'язів плечового пояса, рук та пальців:</i> згинання та розгинання рук в</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях, накручування предметів на воріт; стійку на голові і руках – перехід в упор присівши, стійку на лопатках, ходьбу на руках за допомогою партнера, рух на руках у ліво-вправо в упорі лежачи, утримання положення упор лежачи в різних вихідних положеннях, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, шейпінгу, каланетики;</p> <p>вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловля, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові;</p> <p>вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат;</p> <p>швидке стуляння та розтуляння пальців в кулак і так само стискання та розтискання гімнастичної палиці, максимальну кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, те саме, але виконує удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи;</p> <p>бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світловим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом</p>	<p>упорі лежачи; <i>вправи для розвитку сили кисті:</i> накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях; <i>вправи для розвитку статичної витривалості:</i> стійка на голові, на лопатках, ходьба на руках; рух на руках; утримання положення упор лежачи, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; <i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності рук:</i> вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловля, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові; <i>вправи антистресової гімнастики:</i> техніка пересування; масаж суглобів та вправи для розтягнення. <i>вправи для розвитку точності рухів та диференціювання м'язових зусиль:</i> вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості рухів рук:</i> максимально швидко стуляти та розтуляти пальці в кулак і так само стискати та розтискати гімнастичну палицю, максимальна кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, те саме, але виконувати удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи; <i>вправи для розвитку простої та складної рухової реакції:</i> бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світловим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом; <i>вправи для розвитку працездатності:</i> вправи без обтяження, з гантелями, бігові, стрибкові вправи.</p>
<p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх педагогів (на прикладі вчителя початкових класів)</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учні виконують:</p>	<p>Переважний розвиток прикладних основних фізичних якостей - загальної витривалості, сили, спритності, швидкості. Переважний розвиток прикладних</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>тривалий біг і ходьба, по можливості, до 5 - 6 км в день, плавання, лижні прогулянки;</p> <p>вправи з подоланням власної сили тяжкості сидячи на лавці, на перекладині, на паралельних брусах; з опором партнера; вправи з гімнастичними лавками, гумовими і набивними м'ячами, еспандерами; аутогенне тренування;</p> <p>присідання; присідання з вистрибуванням;</p> <p>тривалий біг при ЧСС 120 - 170 уд/хв.;</p> <p>спортивну ходьбу 1,5 - 2км; метання м'яча в ціль і на певну відстань; стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед);</p> <p>кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку;</p> <p>передачі м'яча партнерові на різну відстань;</p> <p>верхню і нижню подачі м'яча в певну зону, прийом подачі, верхню і нижню передачі м'яча,</p>	<p>психофізіологічних якостей - сили, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до гіпокінезії; сили, урівноваженості і рухливості нервових процесів.</p> <p>Переважний розвиток прикладних психічних якостей : уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей.</p> <p><i>Вправи на розвиток:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - загальної витривалості (тривалий біг і ходьба, по можливості, до 5 - 6 км в день, плавання, лижні прогулянки); - статичної витривалості м'язів професійних поз (вправи з подоланням власної сили тяжкості сидячи на лавці, на перекладині, на паралельних брусах; з опором партнера; вправи з гімнастичними лавками, гумовими і набивними м'ячами, еспандерами; аутогенне тренування); - сили м'язів плечового поясу; - сили м'язів ніг (присідання; присідання з вистрибуванням); - просторового орієнтування рук; - швидкість реакції (повільний біг і за свистком виконати нахил вперед, біг із зміною напрямку руху, гра в баскетбол, волейбол, великий і настільний теніс, елементи футболу, бадмінтон, естафети, рухливі ігри, ритмічна гімнастика); - вестибулярного апарату; - уваги; - дихальної системи; - здібності до розслаблення м'язового апарату. <p><i>Вправи для очей.</i></p> <p><i>Легка атлетика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - тривалий біг при ЧСС 120 - 140 уд/хв, надалі до 150 - 170 уд/хв; - спортивну ходьбу 1,5 - 2км; - метання м'яча в ціль і на певну відстань; - стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань; - вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед). <p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стійки і переміщення; - кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку; - передачі м'яча партнерові на різну відстань. <p><i>Волейбол:</i></p> <p>верхня і нижня подачі м'яча в певну зону, прийом подачі, верхня і нижня передачі м'яча, вистрибування біля сітки з метою виконання нападаючого удару і блокування, робота в парах.</p> <p><i>Футбол:</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>блокування;</p> <p>прийом і передачу м'яча різними способами, жонглювання м'ячем;</p> <p>підняття всід з положення лежачи; з вису на гімнастичній стінці підняття зігнутих або прямих ніг до кута 90°, з вису на високій перекладині підняття ніг до кута 180°; підняття ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя - поперемінне розведення і схрещування ніг;</p> <p>підняття тулуба лежачи на животі, руки за головою;</p> <p>вправи з гімнастичною лавкою;</p> <p>вправи з еспандерами, гімнастичною лавкою, гумовими м'ячами;</p> <p>вправи на високій і низькій перекладині - утримання вису на напівзігнутих руках, вправи на паралельних брусах - утримання кута, утримання вису на напівзігнутих руках, вправи з опором партнера;</p> <p>стрибки із скакалкою на одній, двох ногах; стрибки через гімнастичну лавку на одній, двох ногах і з присіду, стрибки на гімнастичних сходах із зміною положення ніг, "пістолет" з опорою і без;</p> <p>усі види лижних ходів; підйоми в гору ялиночкою, драбинкою;</p> <p>спуски в низькій і основній стійках;</p> <p>повороти в русі переступанням;</p> <p>гальмування упором, плугом;</p> <p>плавання різними способами; кроль на грудях, кроль на спині, кроль без винесення рук; долікарську допомогу;</p>	<p>- прийом і передача м'яча різними способами, жонглювання м'ячем, гра в трійках - п'ятірках, удари по воротах. Навчальна гра із збільшенням або зменшенням розмірів ігрового майданчика, збільшення або зменшення кількості гравців, тривалості гри.</p> <p><i>Гімнастика:</i></p> <p>- вправи, спрямовані на розвиток м'язів черевного преса (підняття тулуба всід з положення лежачи; з вису на гімнастичній стінці підняття зігнутих або прямих ніг до кута 90°, з вису на високій перекладині підняття ніг до кута 180°; підняття ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя - поперемінне розведення і схрещування ніг);</p> <p>- вправи, спрямовані на розвиток м'язів спини (підняття тулуба лежачи на животі, руки за головою);</p> <p>- вправи, спрямовані на розвиток м'язів плечового поясу (вправи з гімнастичною лавкою);</p> <p>вправи з еспандерами, гімнастичною лавкою, гумовими м'ячами;</p> <p>вправи на високій і низькій перекладині - утримання вису на напівзігнутих руках, вправи на паралельних брусах - утримання кута, утримання вису на напівзігнутих руках, вправи з опором партнера);</p> <p>- вправи, спрямовані на розвиток м'язів ніг (стрибки із скакалкою на одній, двох ногах; стрибки через гімнастичну лавку на одній, двох ногах і з присіду, стрибки на гімнастичних сходах із зміною положення ніг, "пістолет" з опорою і без).</p> <p><i>Лижний спорт:</i></p> <p>- імітаційні вправи на місці і в русі;</p> <p>- усі види лижних ходів; підйоми в гору ялиночкою, драбинкою;</p> <p>- спуски в низькій і основній стійках;</p> <p>- повороти в русі переступанням;</p> <p>- гальмування упором, плугом;</p> <p>- ходьба на лижах по рівній і пересіченій місцевості.</p> <p><i>Плавання:</i></p> <p>- кроль на грудях, кроль на спині, кроль без винесення рук;</p> <p>- техніка порятунку на воді</p>
<p>Розвиток професійно важливих якостей майбутнього фахівця радіотехнічного</p>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
профілю	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця виконує:</p> <p>стрибки зі скакалкою на двох ногах; із поворотом стопи вправо-вліво (“твіст”); згинаючи коліна вправо й ліво (“слалом”); “ноги разом, ноги нарізно”; поперемінно спереду права, ліва (“степ”); на двох, руки навхрест спереду; ноги навхрест (поперемінно); із подвійним обертом скакалки; із переміщенням; з обертами скакалки назад; із поворотом на 180°; із поворотом на 360°;</p> <p>лазіння по канату з допомогою і без допомоги ніг;</p> <p>утримання тулуба в прогнутому положенні із закріпленими і незакріпленими ногами; утримання ніг під кутом 30 і 40 °; упор лежачи на зігнутих руках; упор лежачи ззаду; опираючись зігнутими руками на гімнастичну лаву; вис із зігнутими руками на жердині (гімнастичній стінці, кільцях, канаті); утримування на зігнутих руках перед собою вагу (набивний м’яч, гантелі, гирю); упор лежачи на пальцях; згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях; упор стоячи на колінах і кулаках, перехід в упор стоячи на зап’ястях. стійку на голові; стійка на руках біля стінки; стійка на лопатках;</p> <p>штовхання набивних м’ячів, куль, інших предметів на задану відстань; стрибок у довжину з місця на задану відстань під контролем зору і без нього; стрибки через декілька бар’єрів різної висоти; одночасне ведення двома руками баскетбольного й волейбольного м’яча;</p>	<p>Розвиток фізичних якостей, психофізіологічних властивостей та адаптаційних можливостей: статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги, пам’яті, системного мислення.</p> <p><i>Стрибки зі скакалкою:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двох ногах; - із поворотом стопи вправо-вліво (“твіст”); - згинаючи коліна вправо й ліво (“слалом”); - “ноги разом, ноги нарізно”; - поперемінно спереду права, ліва (“степ”); - на двох, руки навхрест спереду; - ноги навхрест (поперемінно); - із подвійним обертом скакалки; - із переміщенням; - з обертами скакалки назад; - із поворотом на 180°; - із поворотом на 360°. <p><i>Гімнастичні стрибки через коня й козла.</i></p> <p><i>Лазіння по канату з допомогою і без допомоги ніг.</i></p> <p><i>Статичні вправи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання тулуба в прогнутому положенні із закріпленими і незакріпленими ногами; - перетягування канату. - утримання ніг під кутом 30 і 40 °; - упор лежачи на зігнутих руках; - упор лежачи ззаду; опираючись зігнутими руками на гімнастичну лаву; - вис із зігнутими руками на жердині (гімнастичній стінці, кільцях, канаті); - в основній стійці утримування на зігнутих руках перед собою вагу (набивний м’яч, гантелі, гирю); - упор лежачи на пальцях; - згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях; - упор стоячи на колінах і кулаках, перехід в упор стоячи на зап’ястях. - стійка на голові; - стійка на руках біля стінки; - стійка на лопатках; - рівновага на лівій та правій (вправа “ластівка”). <p><i>Вправи на розвиток здатності дозувати невеликі силові напруження:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - штовхання набивних м’ячів, куль, інших предметів на задану відстань; - стрибок у довжину з місця на задану відстань під контролем зору і без нього; - стрибки через декілька бар’єрів різної висоти; - одночасне ведення двома руками баскетбольного й волейбольного м’яча;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>кидки баскетбольного, футбольного, волейбольного, гандбольного, тенісного м'яча в баскетбольну корзину; верхню передачу у волейболі по зонах або з попаданням в предмети; стрибки з ноги на ногу (на одній, двох ногах) по розмітках різної довжини, точно попадаючи на них; метання м'ячика, гранати на задану відстань у ціль; стрибки по низькій колоді; кидки баскетбольного м'яча в корзину з різної відстані з місця і в русі; точні передачі партнеру в баскетболі на різній відстані на місці і в русі; кидки набивних м'ячів різних за вагою;</p> <p>балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець; передачу м'яча навколо себе в праву і ліву сторони, передачу навколо себе під піднятою ногою на місці і в русі; перекидання м'яча із руки на руку з різною траєкторією в положенні стоячи, присівши, лежачи; жонглювання двома тенісними м'ячами; верхня передача волейбольного м'яча в основній стійці, у пів присіді; у низькому присіді; сидячи ноги нарізно; лежачи на спині; ведення баскетбольного м'яча лівою й правою рукою; падіння в упор лежачи на зігнутих руках; підкидання і ловіння малого м'яча із одночасним присіданням і торканням почергово правою й лівою руками підлоги, або повертанням на 180, 360 °; зміну положення пальців під рахунок; упор сидячи, руки на м'ячах; вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча на 3-4 м з наступним котінням його до себе; обертання обруча за рахунок фаланг пальців; обертання обруча на лівій або правій руці, в</p>	<p>- кидки баскетбольного, футбольного, волейбольного, гандбольного, тенісного м'яча в баскетбольну корзину; - верхня передача в волейболі по зонах або з попаданням в предмети; - кочення ядра по землі на задану відстань із збиванням певної кількості кеглів; - спортивні ігри в волейбол, бадмінтон, настільний теніс, кеглі, городки; - стрибки з ноги на ногу (на одній, двох ногах) по розмітках різної довжини, точно попадаючи на них; - метання м'ячика, гранати на задану відстань у ціль; - ходьба й стрибки по низькій колоді; - кидки баскетбольного м'яча в корзину з різної відстані з місця і в русі; - виконання точних передач партнеру в баскетболі на різній відстані на місці і в русі; - кидки набивних м'ячів різних за вагою; - стискання тенісного м'яча (з максимальним зусиллям, в половину сили, у чверть сили); - підкидання тенісного м'яча однією рукою із-за спини й ловіння його другою спереду. <i>Вправи на розвиток тактильної чутливості пальців рук:</i> - балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець; - передача м'яча навколо себе в праву і ліву сторони, передача навколо себе під піднятою ногою на місці і в русі; - перекидання м'яча із руки на руку з різною траєкторією в положенні стоячи, присівши, лежачи; - жонглювання двома тенісними м'ячами; - верхня передача волейбольного м'яча в основній стійці, у пів присіді; у низькому присіді; сидячи ноги нарізно; лежачи на спині. - ведення баскетбольного м'яча лівою й правою рукою; - падіння в упор лежачи на зігнутих руках; - підкидання і ловіння малого м'яча із одночасним присіданням і торканням почергово правою й лівою руками підлоги, або повертанням на 180, 360 °; - зміна положення пальців під рахунок. Це ж завдання тільки з великим, безіменним і мізинцем; - упор сидячи, руки на м'ячах. Вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; - кидок обруча на 3-4 м з наступним котінням його до себе; - обертання обруча за рахунок фаланг пальців. - обертання обруча на лівій або правій руці, в районі кисті, в праву або ліву сторони;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>районі кисті, в праву або ліву сторони; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю; згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на колінах) на пальцях рук;</p> <p>біг із низького й високого старту по сигналу; старту з різних положень із ривками на 10-15 м по сигналу;</p> <p>біг в середньому темпі з ривками по зоровому і слуховому сигналу викладача;</p> <p>біг з виконанням різноманітних завдань по зоровому й слуховому сигналу (зупинка, присід, лягти на підлогу, зробити стрибок); найбільшу кількість ударів м'ячем в колі за 30 с; максимальну кількість елементарних рухів (піднімання рук вверх і вниз, вперед і назад) за 10 с;</p> <p>перекид вперед в гімнастичний обруч що повільно котиться;</p> <p>стійку ноги нарізно, руки вперед із тенісними м'ячами. Одночасне і почергове випускання м'ячів з рук і ловіння їх хватом зверху; штрафний кидок у баскетболі без контролю зору;</p>	<p>- знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю;</p> <p>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (на колінах) на пальцях рук.</p> <p><i>Вправи на розвиток рухової реакції:</i></p> <p>- біг із низького й високого старту по сигналу;</p> <p>- старту з різних положень із ривками на 10-15 м по сигналу;</p> <p>- біг в середньому темпі з ривками по зоровому і слуховому сигналу викладача;</p> <p>- ходьба і біг з виконанням різноманітних завдань по зоровому й слуховому сигналу (зупинка, присід, лягти на підлогу, зробити стрибок);</p> <p>- сильна передача в стінку на рівні грудей з відстані 1,5-2 м, після передачі присісти, пропустити м'яч над головою, що відскочив від стіни і виконати ривок за ним;</p> <p>- виконання найбільшої кількості ударів м'ячем в колі за 30 с;</p> <p>- виконання максимальної кількості елементарних рухів (піднімання рук вверх і вниз, вперед і назад) за 10 с;</p> <p>- перекид вперед в гімнастичний обруч що повільно котиться;</p> <p>- стійка лицем один до одного на відстані трьох-чотирьох кроків, поставивши палку вертикально перед собою на підлогу і підтримуючи її правою рукою. По сигналу партнера опустити свою палку і швидко підхопити палку партнера перш, чим вона впаде на підлогу;</p> <p>- ноги на ширині плечей, гімнастична палка вертикально спереду, хватом за верхній кінець:</p> <p>а) короткочасне відпускання палиці з одночасним переносом прямої ноги, почергово правої й лівої ноги;</p> <p>б) те ж, але під пас переносу ноги руки торкаються поясу;</p> <p>в) те ж, але під час переносу ноги руками виконати хлопок над головою.</p> <p><i>Вправи на удосконалення точності рухів руками, пальцями:</i></p> <p>- стійка ноги нарізно, руки вперед із тенісними м'ячами. Одночасне і почергове випускання м'ячів з рук і ловіння їх хватом зверху;</p> <p>- штрафний кидок у баскетболі без контролю зору;</p> <p>- набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки.</p> <p>- палиця вперед вертикально в правій (лівій) руці, хват за середину:</p> <p>1- підкинути палицю вертикально вгору і піймати її за середину; 2 – після восьми</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки; стійку ноги нарізно, руки вперед долонями до верху палиця на долонях: а) підкидання палиці вгору з одночасним присіданням і вставанням із наступним її ловінням; б) те ж саме, але в присіді зробити хлопок руками за спиною; в) те ж саме, але зробити поворот на 360° на одній нозі, чергуючи повороти ліворуч і праворуч; завдання із складання дорожніх шашок і шахів (на точність і час)</p> <p>згинання й розгинання рук в упорі на пальцях; піднімання і опускання гантелі шляхом накручування й розкручування шнура на вороті; лазіння по канату без допомоги ніг; темпові підскоки на скакалці з проміжними стрибками прогнувшись назад; стрибки на одній нозі (правій, лівій);</p>	<p>повторень – теж саме правою рукою. Можливе перекидання палиці з лівої в праву руку; - партнери в присіді на лінії кола, обличчям один до одного, в одного з них м'яч: а) переміщення стрибком (вліво, вправо) по колу в присіді з передачею м'яча двома руками від грудей між партнерами; б) те ж, але з чергуванням і відскоком м'яча від підлоги; в) те ж, але передачу між партнерами виконується одночасно з допомогою двох м'ячів верхом і низом із відскоком від підлоги; - стоячи боком до баскетбольного щита на відстані 8-10 м, тенісний м'яч в руках: а) метання тенісного м'яча на дальність відскоку від баскетбольного щита з наступним ловінням м'яча; б) те ж саме, але з розбігу трьох кроків, стоячи на відстані 12-15 м; в) те ж саме, але з розбігу 5-7 кроків, стоячи на відстані 18-20 м; - стійка ноги нарізно, руки вперед долонями до верху палиця на долонях: а) підкидання палиці вгору з одночасним присіданням і вставанням із наступним її ловінням; б) те ж саме, але в присіді зробити хлопок руками за спиною; в) те ж саме, але зробити поворот на 360° на одній нозі, чергуючи повороти ліворуч і праворуч; - виконання завдань із складання дорожніх шашок і шахів (на точність і час); <i>Вправи на розвиток рухливості суглобів рук:</i> - масаж (розтирання і розминання) пальців рук і зап'ястя; - розгинання пальців натисканням іншою рукою; - згинання й розгинання пальців; - стискання малого м'яча, гумового еспандера; - статичне утримання в розігнутому положенні пальців і зап'ястя; - згинання, розгинання і статичне утримання пальців і зап'ястя в розігнутому положенні за рахунок упору руками в який-небудь предмет; - пронація і супінація руки з обручем (обруч в лівій або правій руці); - викрути м'яча всередину або назовні (м'яч в лівій або правій руці); - стрибки на скакалці; - кругові рухи кистями, розминання фаланги пальців; - ротаційні рухи в променевоzap'ясному</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>ходьбу по двох паралельних гімнастичних лавочках із жонглюванням тенісними м'ячами; стрибки через скакалку, що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру; ведення м'ячів одночасно лівою й правою рукою; ведення баскетбольного м'яча по лінії; кидки баскетбольного м'яча із-під щита з місця; стрибки зі скакалкою; набивання тенісного м'ячика на ракетці; основні стройові завдання; пробігання 10-метрових відрізків за зоровим або звуковим сигналом; біг спиною вперед зі зміною напрямку й швидкості руху за сигналом;</p>	<p>суглобі (палиця в правій або лівій руці вперед вертикально);</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація веслування на байдарці; - згинання й розгинання рук в упорі на пальцях; - піднімання і опускання гантелі шляхом накручування й розкручування шнура на вороті; - лазіння по канату за допомогою рук і ніг, використовуючи техніку в два або три прийоми; - те ж, але лазіння по канату з допомогою рук і ніг, опускання з допомогою одних рук; - те ж, але лазіння вверх і опускання вниз за допомогою одних рук; - темпові підскоки на скакалці з проміжними стрибками прогнувшись назад. Звертати увагу на обертання скакалки в променевому суглобі й ритмі стрибків; - стрибки на одній нозі (правій, лівій); - імітація ритму стрибків через скакалку . Звертати увагу на обертання скакалок в променево-зап'ячному суглобі в ритмі роботи ніг; - те ж, але імітація ритму стрибків ноги навхрест - ноги нарізно. <p><i>Вправи на розвиток уваги та емоційної стійкості.</i></p> <p><i>Вправи на увагу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по двох паралельних гімнастичних лавочках із жонглюванням тенісними м'ячами; - стрибки через скакалку, що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру; - ведення м'ячів одночасно лівою й правою рукою; - ведення баскетбольного м'яча по лінії; - кидки баскетбольного м'яча із-під щита з місця; - стрибки зі скакалкою; - набивання тенісного м'ячика на ракетці; - гра у настільний теніс; - виконання основних стройових завдань; - ігри на заборонені рухи під час стройових команд; - “Роби навпаки”. Учні ставиться завдання виконувати показані рухи в іншу сторону; - пробігання 10-метрових відрізків за зоровим або звуковим сигналом (1 свисток – біг підтюпцем, 2 – у максимально швидкому темпі); - біг спиною вперед зі зміною напрямку й швидкості руху за сигналом. <p><i>Вправи на розвиток емоційної стійкості:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибки через бар'єри; - естафети з елементами легкоатлетичних вправ;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>стрибки через бар'єри; штрафні кидки у баскетболі; опорні гімнастичні стрибки;</p>	<p>- змагання із виконання штрафних кидків у баскетболі; - опорні гімнастичні стрибки.</p>
<p>Виробнича гімнастика(на прикладі працівників основних груп розумової праці)</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: кругові рухи, помахи, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу; на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів); ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики: - динамічні вправи (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу); - статичні вправи; Форми виробничої гімнастики: - вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка; Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині)</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: виробничу гімнастику; комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом</p>	<p><i>Інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика</i></p>

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує та називає основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно-важливі якості; особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей лікаря, економіста,</p>	<p>Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей лікаря, економіста, військовослужбовця, інженера тощо. Особливості використання видів спорту для розвитку професійно важливих якостей. Засоби спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>військовослужбовця, інженера;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>	<p>стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця.</p> <p>Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту.</p> <p>Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підіймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; <i>баскетбол:</i> виконує пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>футбол:</i> виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування без м'яча, передачі та нападаючі удари різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує: пересування за тенісним столом з імітацією ударів по м'ячу, подачі та прийоми м'яча різними способами; бере участь у навчальних іграх; <i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції</p>	<p><i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>стритбол;</i></p> <p><i>міні футбол;</i></p> <p><i>волейбол;</i></p> <p><i>настільний теніс;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p>
Професійно-прикладна фізична підготовка	
Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх лікарів (на прикладі лікаря-хірурга, лікаря-терапевта, лікаря-провізора, лікаря-стоматолога, сімейного лікаря)	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: вправи на рівновагу; гімнастичні вправи на 8 рахунків; рухливі ігри та естафети з м'ячами; спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); елементи акробатики (довгий перекид уперед, комбінації акробатичних елементів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи на долонях, на зовнішній стороні кисті, на пальцях;</p> <p>накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях, накручування предметів на воріт;</p> <p>стійку на голові і руках – перехід в упор присівши, стійку на лопатках, ходьбу на руках за допомогою партнера, рух на руках у ліво-вправо в упорі лежачи, утримання положення упор лежачи в різних вихідних положеннях, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, шейпінгу, калане-тики;</p> <p>вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловля, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові;</p> <p>вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат;</p> <p>швидке стуляння та розтуляння пальців в кулак і так само стискання та розтискання гімнастичну палицю, максимальну кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, те саме, але виконує удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи;</p> <p>бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світовим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом;</p>	<p><i>Вправи для розвитку спеціальних координаційних здібностей:</i> вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; елементи акробатики;</p> <p><i>вправи для розвитку м'язів плечового пояса, рук та пальців:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><i>вправи для розвитку сили кисті:</i> накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях;</p> <p><i>вправи для розвитку статичної витривалості:</i> стійка на голові, на лопатках, ходьба на руках; рух на руках; утримання положення упор лежачи, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності рук:</i> вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловля, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові;</p> <p><i>вправи антистресової гімнастики:</i> техніка пересування; масаж суглобів та вправи для розтягнення.</p> <p><i>вправи для розвитку точності рухів та диференціювання м'язових зусиль:</i> вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості рухів рук:</i> максимально швидко стуляти та розтуляти пальці в кулак і так само стискати та розтискати гімнастичну палицю, максимальна кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, те саме, але виконувати удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи;</p> <p><i>вправи для розвитку простої та складної рухової реакції:</i> бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світовим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><i>вправи для розвитку працездатності:</i> вправи без обтяження, з гантелями, бігові, стрибкові вправи.</p>
<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх фахівців економіко-підприємницької діяльності (на прикладі маркетингістів та податківців)</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує:</p> <p>рішення прикладів і задач на карті орієнтування на місцевості; правильне написання топографічних диктантів; правильне визначення азимутів; проходження дистанції за найкоротший відтинок часу; самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого; рух до вказаного орієнтиру без компасу; біг під гору та з гори складним закритим маршрутом; тривалий біг у складних погодних умовах по пересіченій місцевості;</p> <p>підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами; попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ; утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг</p>	<p>Розвиток фізичних та психофізичних якостей: витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координованість рук, відчуття дрібних м'язів пальців рук.</p> <p>Розвиток комунікативних та емоційно-вольових якостей: емоційна стійкість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, комунікативність.</p> <p>Розвиток психічних якостей розумової працездатності: обсяг, розподіл, переключення, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, аналітичне, оперативне та креативне мислення.</p> <p>Фізична працездатність та високий рівень соматичного здоров'я.</p> <p><i>Спортивне орієнтування.</i> Вивчення топографічних умовних знаків. Рішення прикладів і задач на карті. Робота з картою. Орієнтування на місцевості. Написання топографічних диктантів. Робота із компасом . Проходження дистанції. Самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого. Рух до вказаного орієнтиру без компасу. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Особливості техніки пересування по пересіченій місцевості. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості. Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Тактичні особливості проходження початкових, середніх та заключних відтинків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір.</p> <p><i>Настільний теніс.</i> Підкидання та ловіння м'яча настільного тенісу різними способами. Попадання м'ячем настільного тенісу у підкинуту річ. Утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг пальців обох рук. Хватка ракетки. Основна стійка. Одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів. Жонгливання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно). Подачі. Основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>пальців обох рук;</p> <p>правильну хватку ракетки, основну стійку; одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м'ячів; жонгливання тенісним м'ячем (лівою, правою та обома руками одночасно); подачі;</p> <p>основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка»; виконує точні удари (підставки) за короткий проміжок часу; захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера;</p> <p>біг 30 м з веденням м'яча; біг 5x30 м з веденням м'яча; удари та вкидання м'яча на дальність; удари по воротах на точність; ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах; жонгливання футбольним м'ячем</p>	<p>Підготовчі ігри та естафети з елементами настільного тенісу. Навчальна гра.</p> <p>Вправи для розвитку відчуття м'яча та ракетки. Навчальна гра з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня.</p> <p>Виконання точних ударів (підставок) в умовах дефіциту часу.</p> <p>Захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера.</p> <p>Навчальна гра у парному та змішаному розряді. Рішення тактичних завдань.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <p>Біг 30 м з веденням м'яча.</p> <p>Біг 5x30 м з веденням м'яча.</p> <p>Удари по м'ячу на дальність.</p> <p>Вкидання м'яча на дальність.</p> <p>Удари по воротах на точність.</p> <p>Ведення м'яча, обведення стояків та удар по воротах.</p> <p>Жонгливання м'ячем.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами.</p> <p>Комбінаційна гра.</p> <p>Аналіз гри та розбір помилок</p>
<p><i>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх військовослужбовців (на прикладі офіцерів-операторів)</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця</p> <p>володіє основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри у баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон;</p> <p>виконує подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах; кроси і марш-кидки в різних погодних умовах; плавання різними способами, в одязі, з використанням підручних засобів; пірнання з роздяганням у воді; стрибки у воду з різних вихідних положень, у двох, групові стрибки;</p> <p>ведення баскетбольного м'яча; передачу баскетбольного м'яча різними прийомами однієї і двома руками; ловіння м'яча однією і двома руками різними способами; кидки по кільцю; стрибки з баскетбольним м'ячем у руках; біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами;</p>	<p>Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та точності рухів майбутніх офіцерів-операторів.</p> <p><i>Подолання перешкод.</i></p> <p>Подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах.</p> <p><i>Легка атлетика, лижна підготовка і прискорене пересування.</i></p> <p>Кроси і марш-кидки в різних погодних умовах.</p> <p>Плавання.</p> <p>Плавання різними способами. Плавання в одязі. Пірнання з роздяганням у воді.</p> <p>Плавання з використанням підручних засобів. Стрибки у воду з різних вихідних положень. Стрибки у двох. Групові стрибки.</p> <p><i>Спортивні ігри.</i></p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>Ведення м'яча.</p> <p>Передача його різними прийомами однієї і двома руками.</p> <p>Приховані передачі.</p> <p>Лов м'яча однією і двома руками різними способами.</p> <p>Кидки по кільцю.</p> <p>Стрибки з баскетбольним м'ячем у руках.</p> <p>Біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами.</p> <p>Постійне спостереження за гравцями своєї</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>передачі волейбольного м'яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м'яча; стрибки, випади, присідання, падіння;</p> <p>ведення гандбольного м'яча; ловіння м'яча різними способами; передачі; кидки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками; стрибки з м'ячем;</p> <p>ведення футбольного м'яча; різноманітні удари по м'ячу; зупинку м'яча; обведення суперника; обманні рухи; вкидання м'яча руками; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили;</p> <p>удари по м'ячу для настільного тенісу; подачі; випади, нахили, приставні кроки; удари ракеткою по м'ячу; подачі; стрибки, випади, нахили;</p> <p>біг з регбійним м'ячем; ведення м'яча ударами ніг; ловіння і кидки м'яча; біг з м'ячем зі зміною напрямку руху; випади, нахили, стрибки</p>	<p>команди і команди суперника. <i>Волейбол.</i> Передача м'яча. Нападаючі удари. Блокування. Подачі м'яча. Стрибки. Випади. Присідання. Падіння. <i>Гандбол.</i> Ведення м'яча. Лов м'яча різними способами. Передачі. Кидки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні. Блокування гравця суперника тілом і руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками. Стрибки з м'ячем. <i>Футбол.</i> Ведення м'яча. Різнманітні удари по м'ячу. Зупинка м'яча. Обведення суперника. Обманні рухи. Вкидання м'яча руками. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м'яч. <i>Настільний теніс.</i> Удари по м'ячу. Подачі. Випади, нахили. Приставні кроки. <i>Бадмінтон.</i> Удари ракеткою по м'ячу. Подачі. Стрибки, випади, нахили. <i>Регбі.</i> Біг з м'ячем. Ведення м'яча ударами ніг. Ловіння і кидки м'яча. Участь у силовому єдиноборстві із суперником. Захоплення суперника. Біг з м'ячем зі зміною напрямку руху. Випади, нахили, стрибки.</p>
<p><i>Розвиток професійно-важливих психофізіологічних та психофізичних якостей майбутніх інженерів (на прикладі інженерів-енергетиків)</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує:</p>	<p><i>Види спорту та їхні елементи для розвитку таких якостей як: витривалість, реакція, швидкодія, координація рухів, стійкість до несприятливих виробничих факторів, увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, дисциплінованість, ініціативність,</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>прискорену ходьбу до 5 км; тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв; темповий кросовий біг до 20 хв; фартлек («гра швидкостей») до 30 хв; стрибки з місця в довжину на задану відстань; біг зі старту за командою голосом, свистком, з махом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; повторний біг 3 – 4 x 20 – 60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); те ж, але в круту гірку (ухил 20–30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; біг під гірку між деревами; човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів; тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача; різні тактичні алгоритмічні і евристичні завдання для бігуна на середні дистанції; легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі;</p> <p>біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод; стрибки з місця в глибину; повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах;</p> <p>тривале плавання (до 15 хв); ходьбу та біг у воді; повторне пропливання коротких відрізків; пірнання у глибину і на дальність; стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами; перекиди вперед і назад у воді; плавання з обертами навколо себе; плавання по лінії; вправи, стоячи на краю вишки для стрибків у воду;</p>	<p>активність, комунікативність <i>Легка атлетика:</i> - прискорена ходьба до 5 км; - тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою; - тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв.; - темповий кросовий біг до 20 хв.; - фартлек («гра швидкостей») до 30 хв.; - проведення занять легкою атлетикою на відкритому повітрі в перехідний і теплий час року в умовах інтермітуючих температур; - стрибки з місця в довжину на задану відстань; - біг зі старту за командою голосом, свистком, змахом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; - повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; - повторний біг 3 – 4 x 20 – 60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); - те ж, але в круту гірку (ухил 20–30°), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; - біг під гірку між деревами; - човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів; - тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача; - виконання різних тактичних алгоритмічних і евристичних завдань для бігуна на середні дистанції; - легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі; - біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод; - стрибки з місця в глибину; - повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах; - виконання спеціальних вправ ходока.</p> <p><i>Плавання:</i> - тривале плавання (до 15 хв); - ходьба та біг у воді; - повторне пропливання коротких відрізків; - пірнання у глибину і на дальність; - стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами; - перекиди вперед і назад у воді; - плавання з обертами навколо себе; - плавання по лінії; - виконання вправ, стоячи на краю вишки для стрибків у воду; - регулярний контрастний душ після виходу з ванни басейну.</p> <p><i>Спортивні ігри. Баскетбол:</i> - ловіння і передача баскетбольного м'яча зі</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>ловіння і передачу баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, із переміщенням уздовж майданчика; максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками; ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод; багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок;</p> <p>верхню передачу волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; багаторазові передачі м'яча в парах;</p> <p>вільні вправи; вправи із предметами; різні акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди; лазіння по гімнастичній стінці.</p>	<p>зближенням і віддаленням у парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика;</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками; - ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод і т.п.; - багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; - короткочасні і тривалі двосторонні ігри в баскетбол на майданчиках стандартних і скорочених розмірів у різних складах з виконанням різноманітних тактичних і евристичних завдань. <p><i>Спортивні ігри. Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - верхня передача волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; - удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; - удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; - багаторазові передачі м'яча в парах; - двостороння гра у волейбол з виконанням різних тактичних і евристичних завдань; - те ж на майданчику зменшеного розміру 5x5; 4x4; 3x3; 2x2; 1x1; - гра у волейбол при високій і зниженій сітці, через закриту сітку та ін. <p><i>Гімнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вільні вправи; - вправи із предметами; - силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах фахівців енергетичного комплексу; - різні акробатичні вправи; - вправи на підвищеній опорі; - вправи на спеціальних силових тренажерах; - стрибки в глибину, через снаряди; - лазіння по гімнастичній стінці тощо
<i>Виробнича гімнастика(на прикладі працівників основних груп розумової праці)</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: кругові рухи, помаху, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі</p>	<p>Фізичні вправи виробничої гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамічні вправи (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу; на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів);</p> <p>ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вільне дихання сидячи; а - повільний вдих; б - повільний видих; в - пауза. Поступове подовження видиху і паузи до потреби в новому вдиху (8-5 подихів у хв.); вправи для рук, плечей, грудей і спини; вправи для шиї і спини; для ніг; вправи для преса і косих м'язів живота;</p> <p>вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помаху ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо</p>	<p>точність, увагу);</p> <p>- статичні вправи;</p> <p>Форми виробничої гімнастики: - вступна гімнастика;</p> <p>фізкультурна пауза;</p> <p>фізкультурна хвилинка;</p> <p>фізкультурна мікропауза;</p> <p>Виробнича гімнастика (фітнес на навчальному чи робочому місці);</p> <p>Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині	
Ціннісний та діяльнісний компонент учень, учениця виконує: виробничу гімнастику; комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; дотримується: правил безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; виконує обов'язки інструктора з виробничої гімнастики; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом	<i>Інструкторська виробнича та професійно-прикладна фізична практика</i>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги 10 клас

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
«Естафетний» тест (швидкість реакції), см				
хлопці	19,0	18,0	17,0	16,0
дівчата	19,5	18,5	17,5	16,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	12,0	11,0	10,0	9,0
дівчата	12,5	11,5	10,5	9,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 12	13	15	17
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.45
Біг 800 м, хв.: - дівчата	3.15	3.05	2.55	2.50
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,0
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,0
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44

Примітка (вимоги щодо проведення випробувань):

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 (см) палицю діаметром 3-5 см і завдовжки 70-80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2-3 рази. Враховуються середні значення показника.

Координованість рухів рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) десять «вісімок».

Обладнання. Тенісний м'яч; секундомір.

Проведення тесту. Учень набуває вихідне 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. При довільній амплітуді 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.

11 клас

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
«Естафетний» тест (швидкість реакції), см				
хлопці	18,0	17,0	16,0	15,0
дівчата	18,5	17,5	16,5	15,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	11,0	10,0	9,0	8,0
дівчата	11,5	10,5	9,5	8,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	25
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.40
Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.45
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,5
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,5
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	37	42	49	55
дівчата	35	40	44	49

Примітка (вимоги щодо проведення випробувань):

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 (см) палицю діаметром 3-5 см і завдовжки 70-80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2-3 рази. Враховуються середні значення показника.

Координованість рухів рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) десять «вісімок».

Обладнання. Тенісний м'яч; секундомір.

Проведення тесту. Учень набуває вихідне 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.

5. При довільній амплітуді рук учень не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
6. Попередньо для ознайомлення з тестом учні роблять 4-5 повних «вісімок».
7. Надається одна залікова спроба.
8. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється.

**Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Професійно-прикладна фізична культура»**

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Стадіон, бігова доріжка	1
2	Спортивний зал із розмітками для гри «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол», «Бадмінтон»	1
3	Гімнастичний зал	1
4	Басейн	1
5	Гімнастичний мат та лава	по 2 шт.
6	Перекладина	1 шт.
7	Скакалки, гімнастичні палиці	по 15 шт.
8	Гімнастичні кільця	1 пара
9	Гімнастичний кінь, козел, канат	по 1 шт.
10	Еспандер	10 шт.
11	Сітка для баскетбольних кілець, для футбольних воріт, для гандбольних воріт	по 2 шт.
12	Сітка волейбольна, для бадмінтону, для великого тенісу	по 1 шт.
13	Сітка для настільного тенісу	4 шт.
15	М'ячі футбольні, баскетбольні, волейбольні, гандбольні, регбійні, для великого тенісу	по 15 шт.
16	М'ячі набивні	10 шт.
17	М'ячі для настільного тенісу	50 шт.
18	Волан	50 шт.
19	Стійки волейбольні	4 шт.
20	Ворота гандбольні, футбольні	по 2 шт.
21	Фішки	15 шт.
22	Секундомір	1 шт.
23	Свисток	1 шт.
24	Тенісні столи	4 шт.
25	Ракетки для настільного тенісу, бадмінтону	по 16 шт.
26	Ракетки для великого тенісу	10 шт.
27	Лижі, лижні палиці	по 20 пар
28	Ядро, граната	по 1 шт.
29	Штанга	1 шт.
30	Гантелі (розбірні)	5 пар
31	Смуга перешкод	1
32	Компас	15 шт.
33	Топографічні і спортивні мапи	10 шт.

Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное»

Пояснювальна записка

Модуль «Веслування на байдарках і каное» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з веслування на байдарках і каное, а також на підвищення їх спортивної майстерності з даного виду спорту.

Основними завданнями модулю є:

- ✓ ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з веслування на байдарках і каное;
- ✓ забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з веслування на байдарках і каное;
- ✓ формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом;
- ✓ розвиток фізичної, технічної та тактичної підготовки до занять веслуванням на байдарках і каное;
- ✓ розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів;
- ✓ виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Основними структурними одиницями модулю «Веслування на байдарках і каное» є: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів; зміст навчального матеріалу; орієнтовні навчальні нормативи і вимоги та умови проведення випробувань.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» комплексно характеризує на рівні знаннєвого, ціннісного та діяльнісного компонентів якості теоретичної, фізичної, тактичної та технічної готовності учнів до веслування на байдарках і каное.

Розділ «Зміст навчального матеріалу» складається з переліку знань, умінь, навичок, системи цінностей необхідних старшокласникам для якісної фізичної, технічної, тактичної підготовки з веслування на байдарках і каное й успішного проходження відповідної інструкторської та суддівської практик.

У розділі «Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги» наведені кількісні показники низького, середнього, достатнього та високого рівнів розвитку загальної та спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів до занять веслуванням на байдарках і каное.

Під час календарно-тематичного планування предмету «Фізична культура» на рік (навчальний модуль «Веслування на байдарках і каное») практичні заняття на воді доцільно передбачати в осінній (вересень, жовтень) та весняний (квітень, травень) періоди. Такі уроки бажано здвоювати (2 уроки по 45 хвилин поспіль) та ставити у розклад на початку (1 та 2 уроки) або/та наприкінці (5-7 уроки) учбового дня.

Даний спосіб організації вивчення модулю дозволяє: збільшити кількість часу перебування учнів на воді до науково обґрунтованого мінімуму; дотримуватись учням шкільного режиму дня та не спізнюватись на навчальні заняття.

Вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» пов'язане з ризиком для життя і здоров'я учнів. На першому занятті модуля необхідно провести первинний інструктаж учнів з охорони праці під час занять веслуванням на байдарках і каное.

До занять на воді можуть бути допущені учні, які належать лише до основної медичної групи. Учні, які віднесені за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп, займаються на суші за індивідуальною рекреаційно-оздоровчою програмою.

Перше практичне заняття на воді повинно починатись зі складання учнями навчального нормативу з плавання. Учні, які змогли самостійно проплисти дистанцію більше 50 м, повинні бути допущені до занять на воді.

З метою забезпечення для учнів безпечних умов праці учителю необхідно перед кожним заняттям перевірити справність спортивного інвентарю (човни, весла та їх комплектуючі) та безпечність зони виходу на воду, а також проінструктувати учнів щодо правил поведінки на воді.

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної підготовки учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця) Знанневий і діяльнісний компоненти виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підіймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує: <i>плавання:</i> пропливання дистанції різними способами (50, 100 м і більше); <i>баскетбол:</i> пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; виконує пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: <i>легка атлетика:</i> біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітацію роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність; <i>штовхання ядра:</i> штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;</p> <p><i>розвиток спеціальної витривалості:</i> веслування у повільному (30 гребків за 1 хв.) та середньому (50 гребків за 1 хв.) темпі на дистанціях 3000 м (15 хв.), 5000 м (30 хв.);</p>	<p>Фізична підготовка: <i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>плавання;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>футбол;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p> <p><i>штовхання ядра;</i></p>

розвиток швидкості: веслування у високому (90 гребків за 1 хв.) темпі на коротких дистанціях 50 м (15 сек.), 100 м (30 сек.) та 200 м (1 хв.);

розвиток швидкісно-силової витривалості: веслування у середньому та високому темпі на дистанціях 500 (2,5 хв.), 1000 м (5 хв.);

Ціннісний компонент

бачить взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;

здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;

Знаннєвий і діяльнісний компоненти

технічна підготовка:

для байдарки: гребок (по черзі) з одного борту човна (плота / веслувального тренажера) з активною участю рук у роботі; гребок (по черзі) з одного борту човна (плота / веслувального тренажера) за рахунок повороту тулуба без згинання рук; звичайне веслування з двох бортів човна (веслувального тренажера) з поступовим збільшенням темпу веслування; веслування з двох сторін човна (веслувального тренажера) з акцентом на швидкість вгребання лопаті та зі збільшеною паузою між гребками; веслування у командних човнах; підбір оптимального режиму веслування при стартових і фінішних прискореннях;

для каное: гребок з одного борту човна (плота / веслувального тренажера); звичайне веслування у човні (на веслувальному тренажері) з поступовим збільшенням темпу веслування; веслування у човні (на веслувальному тренажері) з акцентованим вгребанням лопаті та зі збільшеною паузою між гребками; веслування у командних човнах; підбір оптимального режиму веслування при стартових і фінішних прискореннях;

утримання весла, балансування у човні:

для байдарки: легке розгойдування човна рухами тазу; кренування човна (спираючись лопаттю весла на воду) і повертається у в.п.; підхід до плоту (під гострим кутом, бічним підгрібанням); повороти човна на воді у різні боки;

для каное: легке розгойдування човна; кренування човна (спираючись лопаттю весла на воду) і повертається у в.п.; підхід до плоту (під гострим кутом, бічним підгрібанням);

тактична підготовка:

на довгі дистанції (понад 2000 м): стартове та фінішні прискорення, ритмічне веслування в середині дистанції; повороти, обгони на прямій;

використовує хвилі від човна, який іде попереду;

тактика лідирування: **здійснює** відрив від суперника, **утримує** перевагу протягом всієї гонки;

тактика вичікування: **використовує** хвилю лідера (реагує на його прискорення), **здійснює** обгін, фінішне прискорення;

на короткі (200 м) дистанції: **виконує** стартове прискорення (50 м), **тримає** темп в середині дистанції, **здійснює** фінішне прискорення (останні 50 м);

на середні (500 м, 1000 м) дистанції: **виконує** стартове та фінішне прискорення (100 м), **тримає** темп в середині дистанції;

Ціннісний компонент

- **цікавиться** особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу;

Спеціальна підготовка:

на воді / веслувальному тренажері:
розвиток спеціальної витривалості;

розвиток швидкості;

розвиток швидкісно-силової витривалості;

Технічна підготовка:

основні фази гребка (захват, провідка, закінчення провідки, занос);

утримання весла, балансування у човні;

Тактична підготовка:

на довгі (понад 2000 м) дистанції (старт, прокат, поворот, обгін, фініш);

<p>- розуміє колективну взаємозалежність серед членів екіпажу човна;</p> <p>- цінує дружбу та взаємопідримку;</p> <p>Знаннєвий та діяльнісний компоненти</p> <p>бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;</p> <p>дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з веслування на байдарках і каное;</p> <p>виконує обов'язки інструктора з веслування на байдарках і каное;</p> <p>складає план-конспект навчально-тренувального заняття з веслування на байдарках і каное;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>популяризує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом;</p> <p>проявляє інтерес до підвищення ефективності фізичного самовиховання у позашкільний час;</p> <p>ціннісно ставить до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</p> <p>відповідально готується до участі у змаганнях та їх проведенні;</p> <p>поділяє принципи fair play та ідеали Олімпійського руху</p>	<p><i>тактика лідирування (відрив, утримання переваги);</i></p> <p><i>тактика вичікування (використання хвили, відповідь на прискорення, обгін);</i></p> <p><u><i>на короткі (200 м) дистанції;</i></u></p> <p><u><i>на середні (500 м, 1000 м) дистанції;</i></u></p> <p><i>Змагальна, суддівська та інструкторська практика:</i></p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання вільним стилем, м: хлопці дівчата	50 50	65 65	90 90	більше 90 більше 90
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів: хлопці дівчата	менше 28 менше 12	28 13	32 15	37 17
Підтягування, к-сть разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи	менше 8 менше 12	8 12	10 18	12 22
Біг 1500 м, хв.: - хлопці Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 7.45 3.15	7.45 3.05	7.00 2.55	6.45 2.50
Біг 5000 м, хв.: - хлопці Біг 2000 м, хв.: - дівчата	більше 21.00 більше 9.00	21.00 9.00	20.00 8.35	19.00 8.10
Біг 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,5 більше 16,5	14,5 16,5	14,2 16,2	13,0 15,0
Біг 300 м, сек.: - дівчата Біг 500 м, сек.: - хлопці	більше 1,10 більше 1,55	1,10 1,55	1,00 1,45	0,55 1,40
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	32 30	37 35	44 39	50 44
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 35 менше 22	35 22	40 25	45 29
Штовхання ядра, м, см: хлопці дівчата	менше 9,00 менше 6,50	9,00 6,50	9,50 7,50	10,00 8,20
Веслування на дистанції 200 м: хлопці дівчата	1.15,00 1.20,00	1.10,00 1.15,00	1.05,00 1.10,00	1.00,00 1.05,00
Веслування на дистанцію 500 м: хлопці дівчата	2.45,00 3.00,00	2.35,00 2.50,00	2.30,00 2.45,00	2.25,00 2.40,00
Веслування на дистанцію 1000м хлопці дівчата	4.45,00 5.00,00	4.40,00 4.55,00	4.35,00 4.50,00	4.30,00 4.45,00

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень (учениця) Знанневий і діяльнісний компоненти виконує: <i>організуючі та загальнорозвивальні вправи:</i> шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; <i>гімнастичні вправи:</i> вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі</p>	<p>Фізична підготовка: <i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i> <i>гімнастичні вправи;</i></p>

штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; **бере участь** у рухливих іграх та естафетах;

плавання: **пропливає** дистанцію різними способами (50, 100 м і більше);

баскетбол: **виконує** пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами;

бере участь у навчальних іграх;

футбол: **виконує** пересування, ведення м'яча, удари на місці та у русі, фінти;

бере участь у навчальних іграх;

виконує:

легка атлетика: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність;

штовхання ядра: штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання;

розвиток загальної витривалості: веслування на відрізках більше 3000 м (15 хв. і більше) в середньому темпі;

для дистанції 200 м: веслування у високому темпі на відрізках від 50 до 250 м;

для дистанції 500 м: веслування у високому темпі на відрізках від 200 до 600 м;

для дистанції 1000 м: веслування у високому та середньому темпі на відрізках від 300 до 1110 м;

розвиток швидкісно-силових якостей: веслування на відрізках 50-100 м з ходу; **долає** стартові відрізки з місця (15-20 м та 100-250 м) с жорстким інтервалом відпочинку;

Ціннісний компонент

бачить взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;

здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;

Знанневий і діяльнісний компоненти

виконує:

технічна підготовка:

веслування з двох бортів човна (веслувального тренажера) зі зміною темпу та ритму; веслування з двох сторін човна (веслувального тренажера) з акцентованим вгребанням лопаті та зі збільшеною паузою між гребками; веслування у командних човнах;

зберігає техніку веслування проти хвилі, вітру на фоні втоми;

утримує, змінює курс човна;

тактична підготовка:

на довгі дистанції (понад 2000 м): **розподіляє** сили на змагальній дистанції;

вивчає тактику суперників; **розробляє** індивідуальну тактичну

плавання;

баскетбол;

футбол;

легка атлетика;

штовхання ядра;

Спеціальна підготовка:

на воді/веслувальному тренажері:

розвиток загальної витривалості;

розвиток спеціальної витривалості;

розвиток швидкісно-силових якостей;

Технічна підготовка:

основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос);

програму проходження змагальної дистанції;
здійснює модельне проходження дистанції у ролі лідера (відрив від суперника, збереження переваги); застосовує тактику вичікування (використовує хвилю лідера, реагує на його прискорення, виконує обгін, робить фінішне прискорення);
здійснює модельне проходження коротких та середніх дистанцій (стартове та фінішне прискорення, утримання темпу в середині дистанції); виконує веслування в умовах змагальної боротьби зі зміною режимів роботи в залежності від ситуації гонки;

Ціннісний компонент

- розуміє колективну взаємозалежність серед членів екіпажу човна;
- аналізує та порівнює техніко-тактичну підготовленість учнів класу;
- прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;

Знаннєвий та діяльнісний компоненти

бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;

дотримується: правил техніки безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з веслування на байдарках і каное;

виконує обов'язки інструктора з веслування на байдарках і каное, надає консультації;

складає тижневий план навчально-тренувальних занять;

Ціннісний компонент

популяризує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом;

проявляє інтерес до організації підготовки веслувальників;

здатен критично оцінити свої результати та результати спортивної підготовленості однолітків;

ціннісно ставить до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;

відповідально готується до участі у змаганнях та їх проведенні;

поділяє принципи fair play та ідеали Олімпійського руху

Тактична підготовка:

на довгі (понад 2000 м) дистанції
(сарт, прокат, поворот, обгін, фініш);

тактика лідирування (відрив, утримання переваги);

тактика вичікування (використання хвилі, відповідь на прискорення, обгін);

на короткі (200 м) дистанції:

на середні (500 м, 1000 м) дистанції:

Змагальна, суддівська та інструкторська практика

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання вільним стилем, м: хлопці дівчата	60 60	75 75	100 100	більше 100 більше 100
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів: хлопці дівчата	менше 38 менше 22	38 22	42 25	47 27
Підтягування, к-сть разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи	менше 10 менше 14	10 14	12 20	14 25
Біг 1500 м, хв.: - юнаки Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 7.00 більше 2.55	7.00 2.55	6.45 2.50	6.40 2.45
Біг 5000 м, хв.: - хлопці Біг 2000 м, хв.: - дівчата	більше 20.00 більше 8.00	20.00 8.00	19.00 7.35	18.00 7.10
Біг 100 м, сек.: хлопці дівчата	більше 14,2 більше 16,2	14,2 16,2	13,0 15,0	12,5 14,5
Біг 300 м, сек.: - дівчата Біг 500 м, сек.: - хлопці	більше 1,00 більше 1,45	1,00 1,45	0,55 1,40	0,50 1,35
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	37 35	42 40	49 44	55 49
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м: хлопці дівчата	менше 37 менше 24	37 24	42 27	47 32
Штовхання ядра, м, см: хлопці дівчата	менше 10,00 менше 7,50	10,00 7,50	10,50 8,50	11,00 9,20
Веслування на дистанції 200 м: юнаки дівчата	1.10,00 1.15,00	1.05,00 1.10,00	1.00,00 1.05,00	0.55,00 1.00,00
Веслування на дистанцію 500 м: юнаки дівчата	2.40,00 2.50,00	2.30,00 2.40,00	2.25,00 2.35,00	2.20,00 2.30,00
Веслування на дистанцію 1000м юнаки дівчата	4.40,00 4.50,00	4.30,00 4.45,00	4.25,00 4.40,00	4.20,00 4.35,00

Умови проведення випробувань:

Веслування на дистанціях 200, 500 або 1000 м. Учень займає стартову позицію на дистанцію 200 (500, 1000 м), позначену буйками. За командою «Руш», учень починає веслувати та водночас починається відлік часу. Після перетину умовної фінішної смуги, фіксується час подолання учнем дистанції.

АВТОРИ: В. В. Леськів, С. М. Чешейко, Г. А. Коломоєць

Варіативний модуль «ПЕТАНК»

Пояснювальна записка

Модуль «ПЕТАНК» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури профільного рівня для 10 – 11 класів закладів загальної середньої освіти, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями професійної діяльності тренера з петанку, а також на підвищення їх спортивної майстерності з даного виду спорту.

Основними завданнями модулю є:

- ✓ ознайомлення учнів старших класів з основними видами професійної діяльності тренера з петанку;
- ✓ забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення старшокласників, формування готовності до свідомого вибору і оволодіння майбутньою професією тренера-викладача з петанку;
- ✓ формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом;
- ✓ розвиток фізичної, технічної та тактичної підготовки до занять петанком;
- ✓ розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів;
- ✓ виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Модуль «ПЕТАНК» складається з фізичної підготовки, спеціальної підготовки (технічної, тактичної), інструкторської та суддівської практики.

Вивчення модулю «ПЕТАНК» пов'язане з ризиком для життя і здоров'я учнів. На першому занятті модуля необхідно провести первинний інструктаж учнів з охорони праці під час занять петанком.

З метою забезпечення для учнів безпечних умов праці учителю необхідно перед кожним заняттям перевірити справність спортивного інвентарю (кулі, кошонети та інший інвентар) та безпечність виходу на площадки, а також проінструктувати учнів щодо правил поведінки.

10 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: організуючі та загальнорозвивальні вправи: шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави; гімнастичні вправи: вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; бере участь у рухливих іграх та естафетах; виконує: баскетбол: пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами; бере участь у навчальних іграх; гандбол: виконує пересування, ведення м'яча, кидки на місці та у русі, фінти; бере участь у навчальних іграх; виконує: легка атлетика: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітацію роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність; штовхання ядра: штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання.</p> <p>розвиток спеціальної витривалості: кидання куль (максимальна кількість за тренування з мінімальним відпочинком) спосіб регулювання навантаження та порядок поєднання її з відпочинком;</p> <p>розвиток швидкості: виконувати рухи- кидки за мінімальний час, виконувати розслаблюючі вправи;</p> <p>розвиток швидкісно-силової витривалості: Вправи, обтяжені вагою власного тіла:</p>	<p>Фізична підготовка</p> <p><i>Організуючі та загально розвивальні вправи;</i></p> <p><i>гімнастичні вправи;</i></p> <p><i>баскетбол;</i></p> <p><i>гандбол;</i></p> <p><i>легка атлетика;</i></p> <p><i>штовхання ядра;</i></p>

за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі); (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі тощо).

технічна підготовка:

для поінтера: 1 - підкочування (ROLL). Цей спосіб являє собою просто кидок, при якому точка приземлення кулі знаходиться на відстані менше трьох метрів від кола, з якого кидають кулю. Після приземлення, куля котиться по землі до тих пір, допоки не зупиниться у мети.

2 - низька парабола (SOFT- LOB). Цей спосіб являє собою кидок кулі трохи вище, куля повинна описати деяку криву в повітрі і приземлитися на половині шляху між кругом і метою. Це найбільш поширений спосіб. Необхідно враховувати, що за законами фізики, чим вище ви кинете кулю, тим меншу відстань він буде котитися після приземлення.

3 - висока парабола (HIGH- LOB) являє собою високе підкидання кулі в повітря, в результаті якого куля падає практично вертикально, менш ніж за два метри до мети. Тільки в цьому випадку ви зможе виграти очко. Це досить складний спосіб і вимагає хорошого окоміру і чіткої координації.

для шутера: 1 - точне попадання (SHOT ON THE IRON). Це основний спосіб, який слід використовувати на рівному майданчику. Вибиваюча куля повинна потрапити в центр кулі противника, не торкаючись до землі. Це найскладніший спосіб вибивання, так як вимагає найбільшої точності. Якщо при цьому ударі, вибиваюча куля залишається на місці вибиваємої кулі, то це називається *saigeau*. Цей кидок є вищим ступенем майстерності в петанку.

2 - короткий удар (SHORT SHOT). Це найбільш часто використовуваний кидок. Так зазвичай кидають гравці, які бояться промахнутися. Тому він приземляється трохи ближче, після чого прокочується і вдаряє кулю суперника. На рівному майданчику куля має приземлитися за 20-30 сантиметрів до цілі.

3 - це вибивання з підкочування (GROUND SHOT). Технічно, і за правилами, він можливий, однак він мало ефективний і, як наслідок, не популярний серед гравців. При цьому кидку куля котиться по землі до зіткнення. Проте, в деяких випадках, цей кидок може виявитися дуже ефективним, так як він може змусити зіткнутися всі інші кулі.

Кидок кошонета, поставити кулю, закрити кулю, вибити кулю.

використовує погодні умови вітер, сонце і т.д.

тактика лідирування: **здійснює** відрив від суперника, **утримує** перевагу протягом всієї гри;

тактика вичікування: **використовує** хвилину

Спеціальна підготовка:

розвиток спеціальної витривалості;

розвиток швидкості;

розвиток швидкокісно-силової витривалості;

Технічна підготовка:

основні фази кидка (захват, проводка, закінчення проводки, кидок - точне розміщення кулі у мети);

Тактична підготовка:

(старт, гра, фініш);

тактика лідирування

тактика вичікування

Змагальна, суддівська та інструкторська практика:

<p>лідера, <i>здійснює</i> витримку, фінішне закінчення. <i>бере участь</i> у змаганнях як учасник; як суддя; <i>дотримується:</i> правил безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з петанку; <i>виконує</i> обов'язки інструктора з петанку; <i>складає</i> план-конспект навчально-тренувального заняття з петанку; Ціннісний компонент <i>популяризує</i> здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом</p>	
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 28	28	32	37
дівчата	менше 12	13	15	17
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	12
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	22
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.45
Біг 800 м, хв.: - дівчата	3.15	3.05	2.55	2.50
Біг 5000 м, хв.: - хлопці	більше 21.00	21.00	20.00	19.00
Біг 2000 м, хв.: - дівчата	більше 9.00	9.00	8.35	8.10
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,0
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,0
Біг 300 м, сек.: - дівчата	більше 1,10	1,10	1,00	0,55
Біг 500 м, сек.: - хлопці	більше 1,55	1,55	1,45	1,40
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	50
дівчата	30	35	39	44
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 35	35	40	45
дівчата	менше 22	22	25	29
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 9,00	9,00	9,50	10,00
дівчата	менше 6,50	6,50	7,50	8,20
Кидання кулі 6 м 9 разів	5	6	7	8
Кидання кулі 8 м 9 разів	4	5	6	7
Кидання кулі 10 м 9 разів	3	4	5	6

11 клас – 130 годин

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент Учень, учениця	<i>Фізична підготовка:</i> <i>Організуючі та загальнорозвивальні вправи;</i>

виконує:

організуючі та загальнорозвивальні вправи: шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах; вправи для формування правильної постави;

гімнастичні вправи: вправи амплітудного характеру для рук і ніг; переكاتи в групуванні із різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, убік; переворот боком; стрибки зі скакалкою, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тягу штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату (горизонтальному та вертикальному), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах і упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); вправи у подоланні опору; підіймання тулуба із положення лежачі; долає смугу перешкод; **бере участь** у рухливих іграх та естафетах;

плавання: **пропливає** дистанцію різними способами (50, 100 м і більше);

баскетбол: **виконує** пересування, ведення, передачі та ловіння; кидки різними способами;

бере участь у навчальних іграх;

гандбол: виконує пересування, ведення м'яча, кидки на місці та у русі, фінти; **бере участь** у навчальних іграх;

виконує:

легка атлетика: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску; біг на короткі, середні та довгі дистанції; метання малого м'яча на дальність;

штовхання ядра: штовхання ядра однією рукою вгору; штовхання ядра вперед-вгору при триманні його на вису та біля шиї; штовхання ядра з місця, стоячи боком до напрямку штовхання; штовхання ядра стоячи на обох ногах спиною до напрямку штовхання.

розвиток загальної витривалості: безперервні та інтервальні, а також контрольний (або змагальний) методи тренування. Варіюючи видом вправ (ходьба, біг, вправи з обтяженням або на снарядах, тренажерах тощо), їх тривалістю та інтенсивністю (швидкістю рухів, потужністю роботи, величиною обтяжень), кількістю повторень вправи, а також тривалістю і характером відпочинку (або відновлювальних інтервалів), можна міняти фізіологічну спрямованість виконуваної роботи;

розвиток спеціальної витривалості:

складне, багатокomпонентне рухова якість силова, швидкісно-силова і анаеробна робота.

Тренування з розвитку витривалості слід

гімнастичні вправи;

плавання;

баскетбол;

гандбол;

легка атлетика;

штовхання ядра;

Спеціальна підготовка:

розвиток загальної витривалості;

робити поступово, у розміреному темпі. Не слід робити різких перепадів. У залежності від методів розвитку витривалості варіюється і протяжність занять;

розвиток швидкісно-силових якостей:

виконує: Вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі); кидки і лов набивного м'яча однією і двома руками.

технічна підготовка:

зберігає техніку кидка кулі;

утримує, змінює траєкторію польоту кулі;

Вправи для розвитку відчуття кулі:

1. Вправи на точність

- у різних напрямках;

- у різному темпі;

- з різних зон;

- у сполучені різних напрямків; темпів, зон.

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту кулі (для контролю за якістю виконання вправи можна змінюватися висота).

3. Вправи зі зміною довжини польоту кулі. Можливі ускладнення цих вправ, створення нових на ґрунті сполучення наведених вище та виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи для розвитку влучності:

1. Кидки на ціль.

2. Кидки з попадання в кошонет.

3. Кидки на попадання в кулі (різноманітні варіанти постановки куль, відстані).

3. Кидки з обтяженням окремих частин руки (важка рука), навантаження на м'язи кисті, передпліччя).

4. Імітація ударів кулею з обтяженням.

тактична підготовка:

розподіляє сили та свою витривалість;

вивчає тактику суперників;

розробляє індивідуальну тактичну програму під час гри;

здійснює планування та стратегію гри у ролі лідера (відрив від суперника, збереження переваги);

застосовує тактику вичікування (використовує хвилю лідера, реагує на його прискорення, робить максимальний відрив);

здійснює моделювання кидків на короткі та дальні відстані (вибір кидка залежності від гри, утримання темпу під час гри);

виконує різні види кидків.

бере участь у змаганнях як учасник; як суддя;

дотримується: правил безпеки на уроках; правил змагань; правил самостійних занять з розвитку фізичних якостей з петанку;

виконує обов'язки інструктора з петанку, надає консультації;

складає тижневий план навчально-тренувальних занять;

розвиток спеціальної витривалості;

розвиток швидкісно-силових якостей;

Технічна підготовка:

Тактична підготовка:

Змагальна, суддівська та інструкторська практика

Ціннісний компонент

пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом

Автори: Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
Дзюдо
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль Дзюдо навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту Дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Ціннісні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка та мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством. На нього покладається величезна відповідальність і стратегічна роль у вихованні підростаючого покоління і популяризації спорту.

Метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у 10-11 класах закладів загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо, національно-культурних цінностей українського народу.

Завдання:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;
- формування життєво важливих, в тому числі спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій і формування морально - вольових якостей;
- забезпечення інтелектуального, морального, духовного і фізичного розвитку та цивільно - патріотичного виховання учнів.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати у учнів патріотичні цінності, культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України.

Варіативний модуль Дзюдо складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження.

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

Під час вивчення елементів техніки Дзюдо учні не займаються в парах. У них формуються певні рухові навички за допомогою спеціальних фізичних вправ, імітації дій під час проведення прийомів та використання спеціального обладнання для відпрацювання правильних технічних дій виконання прийомів.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить

базові елементи техніки Дзюдо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ Дзюдо, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки Дзюдо різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на килимі (тренувальному майданчику).

Модуль Дзюдо проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

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

Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Шостий (перший) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; розкриває знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні; називає: вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями. Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові вправи, прийоми, команди; володіє: навичками стройових дій; знає: основні стройові поняття;</p>	<p><u>Стройові вправи.</u> Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренгу, колону) і перешикування на місці і в русі. <u>Загальнорозвивальні вправи.</u> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: загальнорозвиваючи вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; <p>бере участь: в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p>виконує: вправи на подолання власної ваги;</p> <p>знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p>бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.</p> <p>Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.</p> <p>Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційне взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розміткам, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах. - Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом. Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг. Старт і стартовий розгін. Біг на швидкість. Фінішування. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад, через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з дістання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см). - Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни. - Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. <p><u>Вправи на подолання власної ваги</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><u>Рухливі ігри:</u></p> <p>Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «п'ятнашки»; «квач», «не потрапляючи в болото»; «пінгвіни з м'ячем»; «зайці в городі»; «лисиці і кури»; «до своїх прапорців» «кіт і миші»; «швидко по місцях»; «гуси-лебеді»; «оступитися» «виклик номерів»; «невід»; «третій зайвий»; «заєць без місця»; «порожнє місце»; «квача зі стрічками»; «хто обжене»; «мишоловка».</p> <p>Естафети - «спринт - бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін.</p> <p>Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання - «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прийоми самостраховки;</p> <p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для утримань; - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання; <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсіду (за допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, переكاتи вліво і вправо через лопатки, самостраховка на

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>бік перекатом із сіда (за допомогою),</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою). <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для утримань. Присідом поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен - переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи. - Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя - поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючись партнеру. В.П. стійка обличчям до партнера - поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб). - Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом інший в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно. - Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця:	Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>знає: основи техніки дзюдо;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень. <p>володіє: навичками техніки базових кидків дзюдо;</p> <p>виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом пояса; - кидок через спину захватом руки на плече; <p>володіє: основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p>демонструє: елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p>виконує: комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>знає: термінологію дзюдо;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>має здатність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо; <p>вміє: робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>	<p><u>Утримання</u></p> <p>Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук.</p> <p>Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи атакуючого (манекен) через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи.</p> <p>Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук.</p> <p>Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зачепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотнє з захопленням руки і ноги.</p> <p>Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <p>Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і тулуба.</p> <p>Передня підніжка з захопленням руки і тулуба.</p> <p>Бічне підсікання під виставлену ногу.</p> <p>Переднє підсікання.</p> <p>Зачеп гомілкою зсередини.</p> <p>Кидок через стегно із захватом пояса.</p> <p>Кидок через спину захватом руки на плече.</p> <p><u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх-завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скакалки-підсікалки», «Поєдинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Сьомий (другий) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій; розкриває знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання; називає: кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі представники дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику і взаєминах між людьми. Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Оцінка ефективності занять. Термінологія дзюдо. Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: - загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах; - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату; - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг; виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором); виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори. виконує: загальнорозвивальні вправи в русі: - різновиди бігу та бігових вправ;</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. - Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. - Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. <u>Вправи з предметами:</u> - зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</p> <p>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</p> <p>- лазіння по канату в два і три прийоми;</p> <p>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</p> <p>- подолання простої смуги перешкод.</p> <p>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p>виконує: вправи на подолання власної ваги.</p> <p>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</p> <p>- підтягування на низькій і високій перекладині;</p> <p>- підтягування різними хватами і способами;</p> <p>- силові вправи у висах і упорах;</p> <p>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);</p> <p>виконує: вправи прикладного характеру;</p> <p>знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p>бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>різними способами;</p> <p>- з еспандером;</p> <p>- з гумовим амортизатором.</p> <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <p>- Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).</p> <p>- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.</p> <p>- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.</p> <p>- Вправи на рівновагу.</p> <p>- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <p>- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</p> <p>- Біг за розмітками із виконанням завдань.</p> <p>- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середні дистанції. Крос по пересічній місцевості.</p> <p>- Біг на швидкість.</p> <p>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>відштовхування; з висоти (до 40 см).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання простої смуги перешкод. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. <p><u>Вправи на подолання власної ваги</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватами і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекидання снарядів (м'ячів і т.п.). <p><u>Вправи прикладного характеру:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажю). - Естафети. - Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи. - Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прийоми самостраховки. виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо: Вправи для кидків: - вправи для зачепів; - вправи для підхватів; - вправи для кидків через спину та стегно; - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики; - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором; застосовує: страхування під час виконання вправ; дотримується: правил безпеки під час занять</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках. - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці. - Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком. - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць спеціальними фізичними вправами ДЗЮДО.	Зміст навчального матеріалу
	<p>навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад. - Самостраховка на спину стрибком. <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань. - Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером). - Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду. - Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій. <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Для вдосконалення підсікань: удари подошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі). - Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках). - Для зачепа стопою: перекидання м'яча,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін. <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: основи техніки дзюдо; виконує: <ul style="list-style-type: none"> - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень; володіє: навичками техніки кидків дзюдо; виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї; <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зовні; - кидок через стегно із захватом пояса через різнойменне плече; - кидок через спину захватом руки і одвороту; - імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. - кидок через груди, сідаючи. - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків; бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; застосовує: страхування під час виконання вправ; демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків,</p>	<p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u> <ul style="list-style-type: none"> - Утримання збоку захопленням шиї і руки. - Утримання збоку захопленням тулуба і руки. - Утримання верхи захопленням шиї і руки. - Утримання верхи з захопленням рук. - Утримання з боку голови захопленням шиї і руки. - Утримання з боку голови з обхватом тулуба. - Утримання поперек захопленням руки. - Утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки. <u>Виведення з рівноваги:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням. - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. <u>Кидки.</u> Задня підніжка захопленням руки і шиї. Передня підніжка захопленням пояса. Бічне підсікання противника, що встає з колін. Переднє підсікання в коліно. Зачеп гомілкою зовні. Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>атакуючих та захисних технічних дій.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил; - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів; <p>знає: термінологію дзюдо.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; <p>має здатність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо; <p>вміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях. 	<p>Кидок через спину захватом руки і одвороту.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу». - Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол. - Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».

Орієнтовні навчальні нормативи

	Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
			початковий	середній	достатній	високий
6-7 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
		дівчата	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця,	юнаки	190 і	192 -200	205 -219	220 і

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
см (3 спроби)		менше			більше
	дівчата	165 і менше	167 -170	172 -174	175 і більше
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
	дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/ дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./ дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
Бічне підймання манекена з захопленням рукава та пояса і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
	дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	18 і менше	19-21	22-24	25 і більше
	дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
	дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше

Орієнтовний перелік обладнання модуля «ДЗЮДО»

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм).	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг.)	1 компл.
14	Еспандер універсальний	10 шт.
15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 1 кг)	20 шт.
17	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 3 кг)	20 шт.
18	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 5 кг)	20 шт.
19	Татамі (мати 1м x 2м або 1м x 1м) в залежності від розмірів залу	1 компл.
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гумовий амортизатор (7-8 м.)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
24	Штанга (комплект)	3 компл.
25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Дзюдогі (комплект білого та синього кольору з цупкої бавовняної тканини) з паском	10 шт.

Термінологія дзюдо.

Ashi (Асі) - нога (ноги).

Ashi-Guruma (Асі-гурума) - варіант передньої підніжки (варіант підхоплення під обидві ноги), при якому атакуюча нога не торкається поверхні татамі (колесо через ногу).

Ashi Waza (Асі-вадза) - прийоми, проведені переважно за допомогою ніг.

Ayumi-ashi (Аюмі-асі) – нормальний крок, пересування нормальними кроками.

Bu (Бу) – бій.

Bu Do (Будо) - загальне поняття для видів єдиноборств.

Cubame-gaeshi (Цубаме-гаесі) - контрпідсічка від бічного підсікання.

Cuscomi-jime (Цуккомі-дзіме) - задушливий прийом попереду захопленням за різнойменні відвороти.

Curi-goshi (Цурі-госі) - кидок через стегно захопленням за пояс (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору).

Curi-komi-goshi (Цурі-комі-госі) - кидок через стегно захопленням відвороту (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом ніг супротивника з позиції).

Daki-age (Дакі-аге) - підйом з обхватом тулуба супротивника.

Daki-wakare (Даки-вакаре) - кидок через груди із захопленням тулуба (кидок ривком по напрямку від супротивника з обхватом його руками).

Dan (Дан) - ступінь майстерності.

De (Де) – рухатись вперед.

De ashi harei (Де-асі-харай) - бічне підсікання під виставлену ногу (підсікання при якому нога супротивника підбивається збоку).

Do (До) - принцип, навчання, шлях.

Dojo (Дожо) - місце для занять дзюдо.

Dori (Дорі) – поєдинок (сутичка).

Eri (Ері) – комір.

Fusegi (Фусегі) – захист проти визначеної техніки.

Fusen Gachi (Фусен гачі) - перемога без боротьби (через не явку суперника).

Goshi (Госі) – стегно.

Gari (Гарі) – маленьке розгойдування, зрубвання.

Go Kyu (Го кю) - 5 груп технік дзюдо.

Guruma (Гурума) – колесо.

Gyaku-jujijime (Гяку-дзюдзі-дзіме) - задушливий прийом захопленням отворотів долонями на хрест. Долоні розгорнуті назовні.

Nadaka-jime (Хадака-дзіме) - задушливий прийом позаду плечем і передпліччям.

Hane-goshi (Хане-госі) - підсад стегном і гомілкою (кидок через поперек з підбивом ноги обох ніг супротивника).

Hane-goshi-gaeshi (Хане-госі-гаесі) - контрприйом від підсада стегном та гомілкою.

Hane-maki-komi (Хан-мак-комі) - кидок через спину захопленням руки під плече (пахву) підсадом стегном і гомілкою (див. хане-госі).

Narai-goshi (Харай-госі) - підхоплення під обидві ноги.

Narai-goshi-gaeshi (Харай-госі-гаєсі) - контрприйом від підхоплення під обидві ноги.

Narai-maki-komi (Харай-макі-комі) - кидок підхватом із захопленням руки під плече (під пахву) ("намотування" супротивника на себе з падінням набік).

Hisi (хісі) – коліно.

Hansoku (хансоку) – дискваліфікація.

Narai-curi-komi-ashi (Харай-цурі-комі-асі) - переднє підсікання (кидок рухом, що змітає, стопою після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору та з вибиванням з позиції).

Nija-guruma (Хідза-гурума) - підсікання в коліно (колесо через коліно)

Najime (хаджіме) – команда початку або продовження після зупинки.

Hantei (хантей) – оголошення переможця за рішенням суддів.

Hara (хара) - середина, живіт, центр.

Hidari (хідарі) – ліворуч.

Hiki-vaki (Хікі-вакі) – нічия.

Ippon (Іппон) - вища оцінка у двобої, що негайно приводить до перемоги дзюдоїста, який провів прийом.

Ippon-seoi-Nage (Іппон-сеої-наге) - Кидок через спину захопленням руки на плече (кидок зі звалюванням супротивника на спину після захоплення однієї руки)

Jigo-hon-tai (Джіго-хон-тай) – Головна захисна стійка. Спина рівно, ноги широко розсунуті та зігнуті в колінах, п'яти на ширині плечей.

Ju (Дзю) - М'який, гнучкий.

Judo (Дзюдо) - Гнучкий шлях

Judogi (Дзюдогі) – форма дзюдоїста з цупкої бавовняної тканини, що складається з куртки, штанів і пояса.

Judoka (Дзюдока) – дзюдоїст.

Kano Jigaro (Кано Дзігаро) - засновник дзюдо.

Kaesi Waza (Каєсі вадза) – контрприйоми, дії дзюдоїста, які мають на меті добитися перемоги або переваги, в момент спроби противника провести прийом.

Kami-siho-Gatame (Камі-сіхо-гатаме) - утримання з боку голови, при якому дзюдоїст, притискаючись тулубом до грудей противника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

Kancesu-Waza (Кансецу-вадза) –техніка прийомів боротьби в партері, які змушують суперника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття в області ліктьового суглобу, що викликається перегинанням, обертанням або важелем.

Kata (Ката) – базова форма тренування в дзюдо, що включає в себе стіки, варіанти технік захватів, пересувань, виведень з рівноваги, тощо.

Kesa-Gatame (Кеса-гатаме) – утримання, сидячі збоку від суперника із захопленням ближньої руки та голови суперника.

Kata Gurumi (Ката-гурума) - Кидок через плечі, «млин» (колесо через плечі). Заборонений правилами змагань.

Kata jujijime (Ката-дзюдзі-дзіме) - задушливий прийом попереду передпліччям із захопленням за однойменні відвороти.

Katame-Waza (Катаме-вадза) - пехніка сковуючих захватів.

Kata te jume (Ката-те-дзіме) - задушливий прийом передпліччями захопленням за дальній відворот.

Kata ha jime (Ката-ха-дзіме) - задушливий прийом позаду із захопленням відворота та руки під плече.

Ken Du (Кен ду) - Мистецтво показувати

Kiken Gachi (Кікен гачі) - перемога через відмову супротивника від боротьби.

Kinsa (Кінза) - найменша технічна перевага, не показується та не оголошується.

Ko (До) – малий.

Kosi-Waza (Косі-вадза) – техніка прийомів, проведених переважно тазостегновим суглобом.

Kosi-Gurumi (Косі-гурума) - кидок через стегно із захопленням шиї (колесо через поперек).

Koshi (Косі) – стегно.

Ko-soto-Gake (Ко-сото-гаке) - зачеп зовні різнойменною ногою (ближньою ногою зовні).

Ko-soto-Gari (Ко-сото-гарі) - підсікання під п'ятку, кидок суперника з ривком на себе за ногу "ближньою ногою" зовні.

Ko uti Gaeshi (Ко-уті-гаесі) - контрприйом від "ко-уті-гарі" - від однойменного зачепа (підсікання) зсередини.

Kesa Gatame (Кеса-гатаме) - Утримання збоку захопленням руки та голови

Kyu (Кю) - учнівський ступінь майстерності.

Maitta (Майта) - «Я переможений», «Я здаюся».

Mate (Мате) – команда зупинитися.

Masutemi-waza (Масутемі-вадза) - прийоми, проведені з падінням атакуючого на спину.

Migi (Мігі) – праворуч.

Mune (Муне) – груди

Mune Gatame (Муне гатаме) - контроль грудей

Nage-waza (Наге-вадза) - техніка кидків.

Nami-juji-jime (Намі-дзюдзі-дзіме) - задушливий прийом захопленням за однойменні отвори, долоні розгорнуті вниз

O (О) – великий.

Obi (Обі) – пояс, що утримує куртку в запахнутому положенні. Колір поясу визначає ранг спортсмена.

Obi-otoshi (Обі-отосі) - переверот захопленням пояса попереду (перекидання після захоплення за пояс).

O-guruma (О-гурума) - кидок через ногу вперед скручуванням, варіант підхоплення під обидві ноги (велике колесо).

O kuri-ashi harai (О куріті-асі харай) - підсікання в темп кроків (підсікання, що проводить ногу супротивника).

O kuri-eri-jime (О курі-ері-дзіме) - задушливий прийом позаду захопленням різнойменних відворотів.

O soto-gaeshi (О сото-гаесі) - контрприйом від підхвата.

O soto-guruma (О сото-гурума) - підхват під обидві ноги (велике зовнішнє колесо).

O soto maki komi (О сото макі комі) - підхват із захопленням руки під плече (під пахву) ("намотування" суперника на себе з падінням набік).

O-uti-gari (О-уті-гарі) - зачеп зсередини, кидок суперника з ривком на себе та зачепом його різнойменної ноги зсередини.

O-uti-gaeshi (О-уті-гаесі) - контрприйом від зачепа зсередини різнойменною ногою.

O Goshi (О гощі) – кидок через стегно з захватом за руку та шию.

O-soto-Otoshi (О-сото-отосі) – задня підніжка, кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг (ноги) суперника ззаду та його штовханням.

Osaekomi-waza (Осаекомі-вадза) – техніка прийомів боротьби в партері, які мають на меті утримати суперника на спині протягом певного часу, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Qjuri-kami-siho- Gatame (Кудзурі-камі-сіхо-гатаме) - варіант утримання з боку голови із захопленням руки та поясу.

Qjure kesa Gatame (Кудзуре-кеса-гатаме) - зворотнє утримання збоку, торі розвернутий головою до ніг уке.

Qjusi (Кудзусі) – виведення суперника з рівноваги перед кидком.

Qmikate (Куміката) – відпрацювання захватів.

Randori (Рандорі) - вільні вправи або спаринг.

Rei (Рей) – команда для проведення церемоніального уклону.

Re-te-jime (Ре-те-дзіме) - задушливий прийом двома руками.

Sankaku-jime (Санкаку-дзіме) - задушливі прийоми ногами з захопленням шиї та руки суперника "трикутником".

Sasai-curi-komi-ashi (Сасае-цурі-комі-асі) - переднє підсікання під виставлену ногу, кидок упором, що вибиває, стопою в стопу супротивника після виведення його з рівноваги ривком нагору

Sensei (сенсей) – учитель.

Shido (Шидо) – зауваження, попередження за пасивне ведення боротьби або порушення правил.

Shime-waza (сіме-вадза) - техніка задушливих прийомів.

Shintai (Сінтай) - Техніка пересування вперед-назад.

Shijen-tai (Сідзен-тай) –стійка дзюдоїста, при якій він стоїть рівно, торкаючись татамі тільки ступнями ніг. **Shijen-hon-tai (Сідзен-хон-тай)** - природня основна, фронтальна стійка.

Migi-Shijen-tai (Мігі-Сідзен-тай) – правостороння стійка - дзюдоїсту варто виставити праву ногу ближче до супротивника. **Hindare-Shijen-tai (Хіндарі-Сідзен-тай)** – правостороння стійка - дзюдоїсту варто, виставити ліву ногу ближче до супротивника.

Sode-guruma-jime (Соде-гурума-дзіме) - Задушливий прийом позаду захопленням за різнойменні одвороти, схрещуючи руки.

Sode-curi-komi-goshi (Соде-цурі-комі-госі) - кидок через стегно із захопленням різнойменні рукава та одворота (кидок через поперек після виведення суперника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом і вибивання його ніг з позиції захопленням різнойменні рукава та відвороту).

Soto-maki-komi (Сото-макі-комі) - кидок захопленням руки під плече (пахву) (кидок з "намотуванням" супротивника на себе та падінням на бік після захоплення зовні).

Sumi-gaeshi (Сумі-гаєсі) - кидок через голову, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ноги противника (підсадом) передньою або бічною частиною гомілки.

Sumi-otoshi (Сумі-отосі) - виведення з рівноваги поштовхом назад.

Sutemi-waza (Сутемі-вадза) - кидки, проведені з падінням атакуючого.

Seoi-otoshi (Сеoi-отосі) - кидок через спину із блокуванням ніг що атакує (перекидання після звалювання суперника на спину).

Soro made (Соро маде) – команда, що фіксує кінець сутички.

Tai-otoshi (Тай-отосі) - передня підніжка (скидання з тулуба). Кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника спереду.

Tai-sabaki (Тай-сабакі) – маневрування, повороти та розвороти тулуба за рахунок стоп.

Tani-otoshi (Тані-отосі) - підніжка на п'ятці з падінням («перекидання в долину»).

Tati-waza (Таті-вадза) – техніка роботи стоячи.

Tate-siho-gatame (Тате-сіхо-гатаме) - утримання верхи, сидючи на животі суперника, притиснутись своїми грудьми до його грудей.

Tamoe-nage (Тамое-наге) - кидок через голову. Виконується спортсменом, який падаючи назад на спину та упираючись стопою в живіт або ногу супротивника, перекидає його через себе по траєкторії кругового руху.

Te (Те) - рука (до зап'ястя).

Te-waza (Те-вадза) - прийоми, проведені переважно руками (техніка рук).

Tori (торі) – активний; той, що виконує технічну дію.

Tate (тате) – вертикальний.

Tavara-gaeshi (Тавара-гаєсі) - кидок через голову після захоплення тулуба зверху, контр прийом.

Tatami (татамі) - рисові солом'яні циновки (мати) для проведення тренувань.

Toketa (токета) – команда, що дається при виході з утримання.

Ude (Уде) - Рука (від ліктя до плеча).

Ude-garami (Уде-гарамі) - больовий прийом - вузол руки, що виконується шляхом обертання зігнутої руки суперника в суглобі.

Ude-hisigi (Уде-хисиги) - больовий прийом - важіль ліктя.

Ude-hisigi-ashi-gatame (Уде-хісігі-асі-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя за допомогою ноги.

Ude-hisigi-vaki-gatame (Уде-хісігі-вакі-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя із захопленням руки під пахву.

Ude-hisigi-juji-gatame (Уде-хісігі-дзюдзі-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя із захопленням руки між ніг.

Ude-hisigi-sankaku-gatame (Уде-хісігі-санкаку-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя із захопленням ногами шиї та руки суперника "трикутником".

Ude-hisigi-te-gatame (Уде-хісігі-те-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя з перегинанням через руку.

Ude-hisigi-ude-gatame (Уде-хісігі-уде-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя з фіксацією руки супротивника своїми руками.

Ude-hisigi-hara-gatame (Уде-хісігі-хара-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя з перегинанням через живіт.

Ude-hisigi-hije-gatame (Уде-хісігі-хідзе-гатаме) - больовий прийом - важіль ліктя за допомогою коліна.

Uki-waza (Укі-вадза) - передня підніжка на п'ятці з падінням (кидок по дотичній).

Uki-gatame (Укі-гатаме) - утримання зверху при захопленні руки уке на больовий прийом - важіль ліктя.

Uki-goshi (Укі-госі) - кидок через стегно з захопленням тулуба (кидок через поперек по дотичній).

Uki-otoshi (Укі-отосі) – кидок виведенням суперника з рівноваги скручуванням.

Ukemi (Укемі) - самостраховки при падіннях.

Uke (Уке) – дзюдоїст, який приймає техніку партнера. Той кого атакують.

Ura-nage (Ура-наге) - кидок через груди. Технічна дія, при виконанні якої дзюдоїст, падаючи назад і прогинаючись, перекидає супротивника через себе (кидок за свою спину).

Ushiro-goshi (Усіро-госі) - підсад стегном, контрприйом від кидка через стегно (кидок стегном при атаці позаду).

Uti-maki-komi (Уті-макі-комі) - кидок з «намотуванням» супротивника на себе та падінням набік після захоплення руки під плече зсередини.

Uti-mata (Уті-мата) - підхват зсередини, кидок, при якому дзюдоїст підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньою поверхнею своєї ноги.

Uti-mata-gaeshi (Уті-мата-гаєсі) – варіант прийому у відповідь (контрприйом) від підхоплення зсередини.

Uti-mata-maki-komi (Уті-мата-макі-комі) - підхоплення зсередини із захопленням руки під плече (під пахвою).

Uti-mata-sukashi (Уті-мата-сукасі) – варіант прийому у відповідь (контрприйом) від підхоплення зсередини з виведенням суперника з рівноваги.

Uzuri-goshi (Уцурі-госі) - підсад-переворот (кидок з переворотом на поперек), "зворотне стегно".

Waza (Вадза) – техніка прийомів. Дія або сукупність дій нападу і захисту, що застосовуються дзюдоїстами для досягнення перемоги або переваги над суперником.

Waza Ari (Вадза-арі) - оцінка, яка присуджується за будь-яку технічну дію, що не може бути оцінена в «іппон».

Waza ari awasete ippon (Вадза-арі авасет іппон) – оголошення дострокової перемоги дзюдоїсту, який провів 2 прийоми, оцінених «вадза-арі»

Yoko Wakare (Еко-вакаре) - передня підніжка на п'ятці під однойменну ногу (кидок ривком по напрямку від супротивника).

Yoko-Gake (Йоко-гаке) - підсікання під різнойменну п'яту з падінням (бічний зачіп).

Yoko-Guruma (Йоко-гурума) - Кидок через груди з падінням скручуванням убік (колесо в бік).

Yoko-Otosi (Йоко-отосі) - бічна підніжка на п'ятці (перекидання вбік).

Yoko siho Gatame (Йоко-сіхо-гатаме) - утримання противника лежачи поперек його грудей із захопленням дальньої руки.

Yoko-sutemi-Waza (Йоко-сутеми-вадза) - прийоми, проведені з падінням атакуючого спортсмена на бік.

Yama-arashi (Яма-арасі) - Переднє підхоплення (підхват під обидві ноги) із захопленням за рукав та однойменний відворот.

Za rei (Дза рей) - більш церемоніальний уклін, сидячи на колінах.

Пояснення деяких понять термінології.

Відхват - кидок, при якому торі підбиває ногу супротивника ззаду задньою поверхнею своєї ноги.

Вузол ногою - вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зачепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Вузол поперек - вузол, що виконується торі, лежачим поперек противника і обертовим в плечовому суглобі зігнутою руку противника передпліччям вгору (супінація).

Задня підніжка - підсікання, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Захват - дія руками (двома або однією) з метою утримати або перемістити в певному напрямку окремі частини тіла супротивника.

Захват однойменний – захват торі правою і лівою руками руки і відвороту уке з одного боку.

Захват різнойменний – ситуація, коли торі захоплює своїми руками рукав та відворот уке з різних боків.

Захват важелем - захоплення для виконання перевертання, при якому дзюдоїст захоплює з-під різнойменного плеча супротивника за передпліччя своєї руки накладеної на його шию.

Захват схресний - дзюдоїст при захопленні схресує свої руки.

Захват зовні - захоплення, при якому з іншого боку руки немає будь-якої частини тіла супротивника.

Захист - дія дзюдоїста, що має на меті ліквідувати спробу противника виконати прийом.

Зачеп - дія ногою, під час якої дзюдоїст підбиває ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп однойменний - кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні - кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги зовні.

Зачеп стопою - кидок, що виконується дзюдоїстом, який затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і стопою.

Зачеп стопою зсередини - кидок, що виконується зацепом стопою однойменної ноги супротивника зсередини.

Зворотній захват - захоплення, при якому дзюдоїст розгортає руку (руки) ліктем вгору або розгортається спиною до голови супротивника.

Кидок - прийом, що виконується дзюдоїстом, що знаходяться в стійці, який має на меті позбавити противника опори і змусити падати спиною на килим.

Кидок через стегно (кидок через спину) - кидок, що виконується за рахунок підбиття задньої або бічної поверхнею тазу, ніг або нижній частині тулуба противника.

Положення лежачи - положення дзюдоїста, при якому він спирається на татамі будь-якими чотирма точками опори.

Перевертання - прийом, який має на меті повернути противника на спину з положення на животі або на четвереньках,

Переднє підсікання - підсікання, при якому нога супротивника підбивається спереду.

Підніжка - кидок, що виконується за допомогою підставлення ноги до ніг супротивника, щоб змусити його падати через підставлену ногу.

Підсад - кидок, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ніг супротивника бічної або передньою частиною стегна.

Підсікання - кидок, що виконується за допомогою підбиття ноги противника підошовної частиною стопи.

Підсікання зсередини - підсікання, в якій однойменна нога супротивника підбивається зсередини.

Підхват - кидок, при виконанні якого дзюдоїст підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

Утримання з плеча - утримання лежачи грудьми на груді противника із захопленням руками його рук (за плечі).

Автори: Фалєєв Р. Г., Коломоєць Г. А., Кузора І. В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ»

П'ять складових майстерності хортинг фехтувальника

Можна визначити п'ять великих груп навиків та вмінь, необхідних фехтувальнику. В порядку ускладнення навиків, необхідних для використання цих груп у спортивному двобої з хортинг фехтування, їх необхідно перелічити наступним чином:

1. Кондиції (фізичні, психологічні, ментальні).
2. Рухи (моторні навички).
3. Техніка (технічні навички).
4. Тактика (тактичні навички).
5. Стратегія (постановка задач).

«**Кондиціями**» визначається те, що учень *потенційно спроможний зробити*.

«**Моторні навички**» - це вміння виконувати ти чи інші рухи самі по собі, у *відриві від контексту*.

«**Технічні навички**» - вміння вирішувати з допомогою тих чи інших рухів та дій конкретні задачі, вміння застосовувати рухи у бойовій ситуації з урахуванням дій супротивника.

«**Тактичні навички**» - аналіз дій супротивника, прогноз його рухів та його реакції на ті чи інші дії спортсмена-фехтувальника. Тактика починається там, де на місце безпосередньої реакції на дії супротивника приходить *робота з інформацією*, усвідомлене планування особистих дій та використання або руйнування планів супротивника.

«**Стратегія**» - це постановка задач та визначення пріоритетів на тренування, змагання або на конкретний двобій з *урахуванням зовнішніх факторів*.

Вправи у хортинг фехтуванні також підрозділені за складовими майстерності, а точніше за їх поєднаннями.

Так всі вправи у хортинг фехтуванні можна розділити на такі різновиди:

1. Кондиційно-моторні (вправи, що підвищують кондиції учня й водночас напружують траскторії та координацію рухів).
2. Моторно-технічні (відпрацювання рухів, що є елементами технік, «складання» технік з окремих рухів).
3. Техніко-тактичні (відпрацювання технік у прив'язці до того, як та коли їх слід застосовувати).
4. Тактико-стратегічні (розбір того, що і коли треба робити, та, насамперед, аналіз конкретних двобоїв).
5. Спаринг (навчальний або контрольний двобій, в ході якого водночас відбувається розвиток всіх складових майстерності, особливо в тому випадку, коли після завершення двобою його хід аналізується як спостерігачами, так і учасниками).

Навчальна програма модулю розрахована на учнів закладів загальної середньої освіти старшого шкільного віку від 16 до 17 років, як хлопців так і дівчат. Вона передбачає 2 роки навчання з 10 по 11 класи.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчальних групах і містить:

- пояснювальну записку з загальною характеристикою принципів і методів роботи, термінів реалізації програми, тижневого навантаження, засобів організації освітнього процесу;
- навчально-тематичні плани за розділами підготовки на базовому та на основному рівнях навчання;
- зміст програми з переліком тем на базовому та на основному рівнях навчання;
- прогнозований результат реалізації програми та шляхи його діагностики.

У програмі наведено перелік обладнання й індивідуального спорядження, необхідного для забезпечення ефективності освітнього, фізкультурно-оздоровчого та тренувального процесу.

Програма передбачає проведення теоретичних і практичних навчальних занять. Теоретичні відомості з хортинг фехтування можуть повідомлятися у процесі практичних занять. Програма передбачає заняття за окремими видами підготовки та синтезовані заняття (поєднання техніки фехтування й хортингу, ударних комбінацій шаблею та кидкової техніки, техніки в стійці та техніки боротьби у партері – продовження атакуючих дій ефективним контролем). При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На заняттях рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

6 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: володіє основними знаннями щодо розвитку хортинг фехтування в Україні; щодо Положення про Регулярний чемпіонат України з хортинг фехтування та Національний Кубок України з хортинг фехтування; власним рейтингом майстерності та містом у певному дивізіоні згідно вікової категорії та рейтингу. має поняття: про специфічну термінологію хортинг фехтування, зброю, спорядження та одяг хортинг фехтувальників; орієнтується: в основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, стратегічно-психологічної підготовки хортинг фехтувальника; в засобах та методах удосконалення окремих складових майстерності; дотримується термінології хортинг фехтування (визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів; формування національної термінології; застосування спеціальної термінології у процесі занять). свідомо ставить до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки при виконанні вправ зі зброєю; Положення про Регулярний чемпіонат України з хортинг фехтування та Національний Кубок України з хортинг фехтування.</p>	<p>Історія Запорізького козацтва та козацької бойової традиції. Сутність феномену козацького товариства. Історія розвитку, цілі, завдання та принципи хортинг фехтування. Правила безпеки на уроках хортинг фехтування Сучасний стан розвитку хортинг фехтування в Україні.</p> <p>Понятійний апарат Термінологія хортинг фехтування. Складові майстерності у ХФ. Положення про Регулярний чемпіонат України з хортинг фехтування та Національний Кубок України з хортинг фехтування. Зброя, спорядження та одяг хортинг фехтувальників.</p>
<i>Спеціальна та загальна фізична підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки; виконує удари на мішені з різних дистанцій по 6-х траєкторіях; побудову по 6-х траєкторіях з суб'єктивно важким предметом; швидкісні пересування кроками вперед і назад; присідання в бойовій стійці; погойдування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випадки максимальної довжини з низького сиду по черзі в один і</p>	<p>Методика Кондиційно-моторні вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності. Вправи для розвитку координаційних здібностей. Робота з суб'єктивно важкими тренувальними предметами.</p>

<p>другий бік; з положення випаду стрибком, прийняття бойової стійки і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу.</p>	
Моторно-технічна підготовка	
<p>Учень, учениця: володіє: основними типами пересувань у хортинг фехтуванні; основними типами ударів шаблею; поєднанням рухів шаблею з пересуваннями (синхронізацією); виконує: вкладені удари по повітрю, в мішень та по партнеру на швидкість та влучність з різних траєкторій та дистанцій; синхронне пересування разом з ударами («крок-удар») зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення колючих ударів шаблею з різних траєкторій та їх «простройка».</p>	<p>Понятійний апарат Руховий центр. Пересування у ХФ. Бойовий центр. Основний робочий суглоб (ОРС). Удари в хортинг фехтуванні. Траєкторії ударів шаблею. Синхронізація центрів. «Крок-удар». Серійна робота. Атака зброї суперника. Батман.</p> <p>Методика Стройові вправи. Пересування у стійці: приставний крок, схресний крок, крок з переміною стійки. Постановка основних ударів. Вправи «простройка», «розкрутка» Робота в парах. Методика відпрацьовування технік: «конвеєр» та «ланцюг».</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Учень, учениця: застосовує складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення ударів у різні частини тіла по 6-х траєкторіях; комбінації атак з батманом; батман-фінт-удар; атаки з випередженням та контратаки без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «загроза», його тактична суть та техніка виконання; визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у конкретній ситуації двобою; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям, прийомам контролю; техніки захистів: техніки виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись; техніка захистів гардою та дужкою шаблі.</p>	<p>Понятійний апарат Дистанція та її види. Спортивний двобій. Перевага. Ефективний удар. Контроль бою. Ефективний контроль. Рейтинг майстерності. Пропущений удар у двобой. Ініціатива в бою. Фінт. Обеззброєння. Загроза. Прийоми контролю. Спаринг. Впорядкований спаринг. Контрольний спаринг.</p> <p>Методика Побудова захисних зав'язок – фраз – з переходом до контратаки.</p>

будує фехтувальні фрази з простими та складними атакуючими діями.	Удосконалення фехтувальних тактико-технічних дій та прийомів контролю у парах, індивідуальних заняттях, спарингах.
---	--

7 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: володіє знаннями про географію розвитку хортинг фехтування, про систему дивізіонів всеукраїнських регулярних юнацьких змагань; орієнтується в основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, стратегічно-психологічної підготовки хортинг фехтувальника; дотримується термінології хортинг фехтування, визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів; дотримується правил безпеки при виконанні вправ зі зброєю.</p>	<p>Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Складові майстерності фехтувальника. Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності. Значущість окремих складових майстерності на етапах підготовки; Зброя, спорядження та одяг фехтувальників. Суддівська підготовка.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ СФП; виконує удари на мішені з різних дистанцій по 6-х траєкторіях; побудову по 6-х траєкторіях з суб'єктивно важким предметом; швидкісні пересування кроками вперед і назад; присідання в бойовій стійці; погойдування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки попереду стоячої ноги; випадки максимальної довжини з низького сиду по черзі в один і другий бік; з положення випаду стрибком, прийняття бойової стійки і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу.</p>	<p>Методика Кондиційно-моторні вправи: для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей; для розвитку гнучкості пружності; для розвитку координаційних здібностей хортинг фехтувальників. Спеціальні вправи. Робота з суб'єктивно важкими тренувальними предметами.</p>
<i>Моторно-технічна підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: виконує: вкладені удари по повітрю, в мішень та по партнеру на швидкість та влучність з різних</p>	<p>Понятійний апарат Удари в хортинг фехтуванні. Синхронізація. Серійна робота.</p>

траєкторій та дистанцій; синхронне пересування разом з ударами («шаг-удар») зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення колючих, рублячих, ріжучих ударів шаблею з різних траєкторій та їх комбінована «простройка».	Захисти та їх види: Методика Стройові вправи. Пересування у стійці: приставний крок, схресний крок, крок з переміною стійкі, вольт. Постановка основних та проміжних ударів. Вправи «простройка», «розкрутка» Робота в парах. Методика відпрацювання технік: «конверс» та «ланцюг».
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Учень, учениця: застосовує складні (множинні) атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення ударів у різні частини тіла по 6-х траєкторіях; комбінації атак з батманом; батман-фінт-удар; атаки з випередженням та контратаки без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «загроза», його тактична суть та техніка виконання; визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у конкретній ситуації двобою; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям, прийомам контролю; техніки захистів: техніки виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись; техніка захистів гардою та дужкою шаблі. будує складні захисти від атак з дією на зброю, атак з фінтами та атак з переходом на контроль. бере участь у: навчальних семінарах та рейтингових змаганнях.</p>	<p>Понятійний апарат Спаринг. Впорядкований спаринг. Контрольний спаринг. Спортивний двобій. Перевага. Ефективний удар. Контроль бою. Ефективний контроль. Рейтинг майстерності. Пропущений удар у двобої. Ініціатива в бою. Фінт. Обеззброєння. Загроза. Прийоми контролю.</p> <p>Методика Побудова атакуючих та захисних зав'язок – фраз – з переходами. Удосконалення фехтувальних тактико-технічних дій та прийомів контролю у парах, індивідуальних заняттях, спарингах.</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1 рік вивчення	Точність рублячих/ріжучих ударів з шагом на партнері по 1, 2, 3, 4, 5 та 6 траєкторіях на обидві руки (хлопці, дівчата)	2 з 8 або жодного точного удару	4 з 8	6 з 8	8 з 8
	Пересування кроками вперед, назад, по Хл.	13 і більше	12,9 -12,0	11,9 -11,1	11 і менше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності				
			Низький	Середній	Достатній	Високий	
1 рік вивчення	сторонах (14 м), с (3 спроби)	Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,2	12,1 -11,3	11,2 і менше	
		Хл.	4 раз	8 раз	12 раз	16 раз	
	Стрибок-удар по 1, 2 траєкторіях зі зміною стійки	Дівч.	4 раз	6 раз	8 раз	10 раз	
		Хл.	4 раз	8 раз	12 раз	16 раз	
	Точність колючих ударів з кроком на партнері по 1, 2, 3, 4 траєкторіях на обидві руки (хлопці, дівчата)			2 з 8 або жодного точного удару	4 з 8	6 з 8	8 з 8
Побудова траєкторій рублячих/ріжучих ударів з 1 по 6 (хлопці, дівчата)			2 хв. та більше	1,5 хвилини	не більше 1 хв.	0,7 хвилин і менше	
2 рік вивчення	Точність колючих ударів з кроком на партнері по 1, 2, 3, 4, 5 та 6 траєкторіях на обидві руки (хлопці, дівчата)			2 з 8 або жодного точного удару	4 з 8	6 з 8	8 з 8
	Стрибок-удар по 1, 2, 3, 4 траєкторіях зі зміною стійки	Хл.	4 раз	8 раз	12 раз	16 раз	
		Дівч.	4 раз	6 раз	8 раз	10 раз	
	Пересування кроками вперед, назад, по сторонах (14 м), с (3 спроби)	Хл.	13 і більше	12,9 -12,0	11,9 -11,1	11 і менше	
		Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,2	12,1 -11,3	11,2 і менше	
	Точність серій комбінованих ударів у русі на партнері по 1, 2, 3, 4, 5 та 6 траєкторіях на обидві руки (хлопці, дівчата)			2 з 8 або жодного точного удару	4 з 8	6 з 8	8 з 8
Комбінована побудова траєкторій рублячи-ріжучих та колючих ударів з 1 по 6 (хлопці, дівчата)			2,5 хвилин і більше	2-2,4 хвилини	не більше 1,5 хв.	1 хвилина і менше	

Пояснення деяких значень у хортинг фехтуванні

Батман – короткий поштовх сильною або середньою частиною своєї шаблі по слабій частині клинка суперника з метою виведення його в бік.

Батман обухом – поштовх обухом своєї шаблі по зброї суперника.

Гарда – перехрестя або щиток випуклої форми на руків'ї шаблі для захисту кисті фехтувальника від ударів.

Загроза – дія, що сама по собі не завдає шкоди супернику, але яку він однозначно інтерпретує як загрозу власній безпеці. Створюючи загрозу, спортсмен змушує суперника до певних дій або до бездіяльності.

Контроль бою визначається як вміння спортсмена-фехтувальника вести двобій і завершувати фехтувальну фразу (схватку) виконанням ефективних атакуючих дій без шкоди для себе (тобто - не зазнати ушкодження в рамках правил).

Перевага – це цілковито вигрешне становище спортсмена-фехтувальника (порівняно з опонентом) під час двобою, у якому він опинився за результатами фехтувальної фрази, що завершилася.

Проста (одиночна) атака – атака, яка складається з одного замаху шаблею – удару з шагом або на місті прямо, переводом або переносом.

Проста дія – бойова дія, яка складається з одного закінченого руху шаблею.

Рейтинг майстерності хортинг фехтувальника визначається як відношення суми зароблених ним переможних балів до загальної кількості пропущених ним в ході двобоїв ударів.

Складна (множинна) атака – атака, яка складається із кількох рухів зброєю, яка виконується з обманом, дією на зброю, та їх комбінацій без втрати темпу.

Складна дія – бойова дія, яка складається з двох або кількох рухів шаблею або тілом, а також вирішує певні тактичні задачі.

Типологія ударів – за своєю механікою виконання (механікою руху) удари клинком поділяються на шість типів. Три основні типи: колючі, рублячі, ріжучі. Три проміжні типи: лускаючі, прорізні, січні.

Траєкторія удару – сукупність всіх точок, через які проходить шабля в процесі нанесення удару.

Фехтувальна фраза (або схватка, сутичка) – епізод активної роботи суперників. Відрізок двобою, що складається з безупинних активних дій фехтувальників у відношенні друг друга. Фехтувальні фрази розділені у часі природними паузами, що пов'язані зі збільшенням дистанції між суперниками та відсутністю активних дій.

Ефективний удар визначається як «безвідповідальний, точний рублячий, колючий, ріжучий, лускаючий, прорізний, січний удар, нанесений правильною (для конкретного удару) ударною частиною клинка у частину тіла (зону ураження) суперника, що закрита захисним обладунком; виконаний швидко, різко та з необхідним вкладанням сили; удар повинен завершуватися розривом фехтувальної фрази зі збереженням контролю бою.

За виконання ефективного удару у двобої спортсмену дається перевага.

Автори: Кузора І.В., Коломоєць Г. А.

Варіативний модуль ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ ХОРТИНГ

1 рік навчання	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українських хортингістів на міжнародній арені; військово-патріотичний хортинг як засіб фізичного виховання, характерні травми хортингіста, правила безпеки. Називає: вправи, які запобігають травматизму юних хортингістів.	Досягнення Українських хортингістів. Військово-патріотичний хортинг, як засіб фізичного виховання та вдосконалення фізичних якостей. Організація техніко-тактичних дій в процесі виконання військово-патріотичного комплексу. Одиночна та групова тактика.

<p>Пояснює: методику розвитку фізичних якостей; основні поняття та правила занять. Організацію техніко-тактичних дій в процесі занять. Одиночна та групова тактика.</p> <p>Ціннісний компонент Дотримується правил безпеки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>	<p>Правила безпеки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>
<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: біг та пересування з різних вихідних положень зі зміною напрямку та швидкості руху; переміщення зі зміною напрямку руху за зоровим та звуковим аналізатором; багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості та координації; вправи стрільця; біг по пересіченій місцевості.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, спритність, швидкісну витривалість. Біг з прискоренням, з зміною напрямку руху, із зміною швидкості за зоровим та звуковим аналізатором; човниковий біг; стрибкові вправи, багатоскоки; вправи на координацію рухів.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Застосовує: комплекс із чотирьох силових вправ – підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах, вправи для зміцнення преса на шведській стінці та вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи; комплекс із чотирьох базових вправ хортинг-фехтування;</p> <p>вправу зі стрільби з електронної зброї на дистанцію 10 м. по мішені № 8; біг по пересіченій місцевості на 0,5 – 1 км.</p> <p>Виконує: вправи, рухи та удари; навчальну стрільбу з електронної зброї, навчальний біг; Здійснює: вибір вправи, техніки виконання в залежності від заданої ситуації; бере участь в одиночному та груповому кросі; володіє: тактико-технічними прийомами виконання військово-патріотичного комплексу; технікою виконання вправ.</p>	<p>Технічно правильне виконання вправ силового компоненту.</p> <p>Стійка хортинг-фехтувальника. Рухи та удари. Тактика нападу та захисту. Виконання умов стрільби з електронної зброї. Техніка пересування різною місцевістю: рівним, гладким, твердим і м'яким ґрунтом, високою травою. Подолання підйомів та спусків, вертикальних та горизонтальних перешкод. Навчальний біг по пересіченій місцевості (крос).</p>
<p>2 рік навчання</p>	
<p>Теоретичні відомості</p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українського військово-</p>	<p>Військово-патріотичний хортинг у сучасному спортивному русі. Типові помилки при виконанні</p>

<p>патріотичного хортингу на міжнародному рівні; методика розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку військово-патріотичного комплексу (при виконанні одиночних силових, стрілецьких, фехтувальних вправ та груповому кросі); Називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил, типові помилки виконання військово-патріотичного комплексу. Аналізує: спеціальні вправи хортингіста; тактико-технічні прийоми та рухи; Дотримується: основних правил проведення самостійних занять з військово-патріотичного хортингу; основних положень та правил виконання військово-патріотичного комплексу; вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; Володіє прийомами надання домедичної допомоги</p>	<p>комплексу силових вправ. Тактика хортинг-фехтування. Профілактика спортивного травматизму під час занять військово-патріотичним хортингом. Надання домедичної допомоги.</p>
<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: 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; складнокоординаційні вправи; вправи хортинг-фехтувальника; вправи для стрільця; вправи для розвитку гнучкості, витривалості.</p>	<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складнокоординаційні вправи; вправи хортинг-фехтувальника; вправи для стрільця; вправи для розвитку гнучкості, витривалості.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: різноманітні силові вправи комплексу; вправи хортинг-фехтування; стрілецькі вправи в електронному тирі; вправи з бігу. Застосовує: техніку виконання підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах, вправи для зміцнення преса на шведській стінці та вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи, удари хортинг-фехтування, техніку бігу по пересіченій місцевості; Володіє: технікою вправ військово-патріотичного комплексу. Бере участь: в виконанні вправ військово-патріотичного комплексу.</p>	<p>Одиночні силові вправи. Тактико-технічні особливості атакуючого та захисного стилю хортинг-фехтування. Удосконалення техніки виконання вправи стрільби з електронною зброєю. Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості. Навчальний біг по пересіченій місцевості (крос).</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік	Навчальні нормативи	Рівень компетентності
------------	----------------------------	------------------------------

вивчення			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Комплексно-силова вправа (разів за хв.)	Хл.	28	34	40	46
		Дівч.	24	30	34	42
	Стрибок-удар по 1, 2 траєкторіях зі зміною стійки	Хл.	4	8	12	16
		Дівч.	4	8	12	16
2 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	Хл.	3	6	9	12
		Дівч.	1	4	7	10
	Стрибок-удар по 1, 2, 3, 4 траєкторіях зі зміною стійки	Хл.	4	8	12	16
		Дівч.	4	8	12	16
	Комплексно-силова вправа (разів за хв.)	Хл.	28	34	40	46
		Дівч.	24	30	34	42

**Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля
«Військово-патріотичний хортинг»**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Бруси	1 (на майданчик)
2	Шведська стінка	2 (на майданчик)
3	Лазерний тир	1 (комплект)
4	Індивідуальне фехтувальне спорядження	2 (комплекти)
5	М'які софтшаблі	10 (на майданчик)
6	Скакалка	1 (на учня)
7	Гімнастична лава	1 (на 7–8 учнів)

**ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ Й ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПОРЯДЖЕННЯ,
НЕОБХІДНОГО ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ХОРТИНГ
ФЕХТУВАННЯ**

**Обладнання класу для здійснення освітнього процесу
з хортинг фехтування**

№	Обладнання	Кількість
1.	М'яке покриття для боротьби (хорт) 10х10 метрів або спортивний зал	1 шт.
2.	Синтшаблі	10 шт.
3.	Софтшаблі	10 шт.
4.	Муліне для відпрацювання траєкторій ударів	2 шт.
5.	Захисний шолом для хортинг фехтування або фехтувальна маска	2 шт.
6.	Рукавиці захисні для хортинг фехтування	2 пари
7.	Хортовка фехтувальна	2 шт.
8.	Наручи пластикові фехтувальні	2 пари
9.	Поножі пластикові фехтувальні	2 пари
10.	Захисний нагрудник-пластрон	2 шт.
11.	Прапорці суддівські	3 пари
12.	Нашоломники змагальні	2 шт.
13.	Вагові та гнучкі знаряддя для «простройки»	10 шт.

**Індивідуальне спорядження учня шкільного гуртка,
або спортивного клубу з хортинг фехтування**

№	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Уніформа для хортинг фехтування: футболка-рашгарт, хортинг шаровари, гетри фехтувальні, кросівки	1 комплект 1 пара
2.	Синтшабля, або м'яка початкова софтшабля	1 шт.
3.	Протектор на пах (пахова раковина)	1 шт.
4.	Рукавиці захисні для хортинг фехтування	1 пара
5.	Захисний шолом для хортинг фехтування або фехтувальна маска з нашоломником	1 шт.
6.	Хортовка фехтувальна	1 шт.
7.	Захисний нагрудник-пластрон	1 шт.
8.	Наручи пластикові фехтувальні	1 пара
9.	Поножі пластикові фехтувальні	1 пара
10.	Чохол під шаблі та сумка для спорядження	по 1 шт.

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання вільним стилем, м:				
хлопці	60	75	100	більше 100
дівчата	60	75	100	більше 100

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, к-сть разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	14
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	25
Біг 1500 м, хв.: - юнаки	більше 7.00	7.00	6.45	6.40
Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.45
Біг 5000 м, хв.: - хлопці	більше 20.00	20.00	19.00	18.00
Біг 2000 м, хв.: - дівчата	більше 8.00	8.00	7.35	7.10
Біг 100 м, сек.:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,5
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,5
Біг 300 м, сек.: - дівчата	більше 1,00	1,00	0,55	0,50
Біг 500 м, сек.: - хлопці	більше 1,45	1,45	1,40	1,35
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	37	42	49	55
дівчата	35	40	44	49
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, м:				
хлопці	менше 37	37	42	47
дівчата	менше 24	24	27	32
Штовхання ядра, м, см:				
хлопці	менше 10,00	10,00	10,50	11,00
дівчата	менше 7,50	7,50	8,50	9,20
Кидання кулі 6 м	7	8	9	10
Кидання кулі 8 м	6	7	8	9
Кидання кулі 10 м	5	6	7	8

Умови проведення випробувань:

Кидання кулі на дистанціях 6, 8 або 10 м. Учень займає стартову позицію на дистанцію (6,8,10м), позначену колами. За командою «Руш», учень починає кидати кулі. Після кидків на різні відстані, фіксується результат кількістю балів.

Умови оцінювання стану фізичної підготовленості учнів

1. Біг до 30 м

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

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

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

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

Випробування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

2. Стрибки у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення. Учень (учениця) стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

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

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

3. Біг на витривалість

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

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

Випробування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

4. «Човниковий» біг (4 x 9 м)

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

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

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

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

5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи

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

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

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

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

6. Підтягування

6.1. Підтягування у висі (юнаки)

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

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

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

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

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

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

6.2. Підтягування у висі лежачи (дівчата)

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

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

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

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3 секунд.

Дозволяється лише один підхід до перекладини.

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

Додаток 2

**Орієнтовний перелік обладнання
з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти**

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

Бруси гімнастичні паралельні	1 шт.
Бруси гімнастичні різновисокі	1 шт.
Колода гімнастична	1 шт.
Перекладина гімнастична	2 шт.
Перекладина навісна	6 шт.
Стінка гімнастична	16 прольотів
Козел гімнастичний	2 шт.
Кінь гімнастичний	2 шт.
Мостик гімнастичний	4 шт.
Канати для лазіння	6 шт.
Канати для перетягування	2 шт.
Мати гімнастичні	22 шт.
Палиці гімнастичні	40 шт.
Обручі гімнастичні	40 шт.
Скакалки гімнастичні	40 шт.
Стрічки гімнастичні	20 шт.
Лави гімнастичні	10 шт.
М'ячі набивні (вага 1 кг)	30 шт.
М'ячі набивні (вага 3 кг)	20 шт.
М'ячі набивні (вага 5 кг)	20 шт.
М'ячі футбольні	40 шт.
М'ячі волейбольні	40 шт.
М'ячі баскетбольні	40 шт.
М'ячі гандбольні	40 шт.
М'ячі гумові (середні)	40 шт.
Еспандер гумовий	40 шт.
Щити для метання	6 шт.
Ядро (3,4 кг)	20 шт.
Гранати (500, 700 грам)	40 шт.

Стійки для стрибків	4 шт.
Планки для стрибків	4 шт.
Стартові колодки	6 пар.
Естафетні палички	20 шт.
Сітки волейбольні	2 шт.
Сітки баскетбольні	10 шт.
Щити баскетбольні	4 шт.
Кільця баскетбольні	10 шт.
Сітки баскетбольні	10 шт.
Ворота гандбольні	2 шт.
Сітки для гандбольних воріт	1 компл.
Ворота футбольні	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 компл.
Насоси для надування м'ячів	2 шт.
Голки ніпельні	20 шт.
Рулетки	2 шт.
Секундоміри	2 шт.
Лижі	40 пар
Лижні палиці	40 пар
Лижні кріплення	40 пар
Лижні ботинки	40 пар
Стіл для настільного тенісу	4 шт.
Сітка для настільного тенісу	4 шт.
Ракетки для настільного тенісу	8 шт.
Стійки волейбольні	4 шт.
Шахи	10 компл.
Шашки	10 компл.
Годинник шаховий	5 шт.
Гантелі (розбірні)	30 шт.
Штанга	2 шт.
Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
Дзеркало розміром 3 x 2 м	1 шт.
Жердини до брусів (запасні)	4 шт.
Тренажери	8 шт.
Динамометр дитячий кистьовий	2шт.
Ваги медичні	1 шт.

Спірометр	1 шт.
Магнітофон	1 шт.
Мегафон	2 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Принтер	1 шт.
Мультимедійна апаратура	1 компл.
Мікрофон переносний	2 шт.
Мікрокалькулятор	1 шт.
Рюкзаки туристські	40 шт.
Спальні мішки	40 шт.
Палатки туристські	15 шт.
Сокира	10 шт.
Компас	30 шт.
Вірьовки основні (кінець 30 м)	1 шт.
Вірьовки допоміжні (кінець 60 м)	1 шт.
Карабіни страховочні	10 шт.
Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:	
- футбол	18 компл.
- волейбол	10 компл.
- баскетбол	10 компл.
Мультимедійна програма «Футбол у школі»	- 1 екз.

Робоча група, яка здійснила розроблення навчальної програми відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.: В.М. Єрмолова, В.В. Деревянко, І. Р.Захарчук, В.О.Сілкова, М.В. Тимчик

Робоча група, яка здійснила оновлення програми відповідно до наказу № 521 Міністерства освіти і науки України від 03.06.2022 р.:

Боляк Андрій, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, координатор академії СКУ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (*голова робочої групи*)

Гладковський Роман, головний спеціаліст головного управління загальної середньої та дошкільної освіти директорату дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Міністерства освіти і науки України

Глоба Марія, завідувач відділу фізичної культури, військово патріотичного виховання та основ здоров'я Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради

Деревянко Вікторія, завідувач сектору наукового та навчально-методичного забезпечення змісту суспільної, громадянської та технологічної освіти відділу наукового та навчально методичного забезпечення змісту загальної середньої освіти в Новій українській

школі державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»

Дикий Олег, директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат педагогічних наук

Коломоєць Галина, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти», кандидат педагогічних наук, старший дослідник

Ребрина Анатолій, доцент кафедри фізичного теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету, заслужений працівник фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент