

Затверджено та надано гриф
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

(наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

6 – 9 класи

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти

2022

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення **загальної мети** базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

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

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

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

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

	Ключові компетентності	Компоненти
1	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами	Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2	Спілкування іноземними мовами.	<p>Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.</p> <p>Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.</p> <p>Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.</p>
3	Математична компетентність.	<p>Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.</p> <p>Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.</p> <p>Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.</p>
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	<p>Уміння: організувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.</p> <p>Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.</p> <p>Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на</p>

		свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.
5	Інформаційно-цифрова компетентність	<p>Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.</p> <p>Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.</p> <p>Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.</p>
6	Уміння вчитися впродовж життя	<p>Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.</p> <p>Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.</p> <p>Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.</p>
7	Ініціативність і підприємливість	<p>Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).</p> <p>Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час</p>

		ігрових ситуацій. Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.
8	Соціальна та громадянська компетентності	Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою. Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Навчальні ресурси: командні види спорту.
9	Обізнаність та самовираження у сфері культури	Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.
10	Екологічна грамотність і здорове життя.	Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки

		<p>під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.</p> <p>Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.</p>
--	--	--

Призначення змістових ліній.

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

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

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

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, підготовка до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

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

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних

видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

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

Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 6-9 класи» розроблена на підставі Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 23. 11. 2011 р. № 1392) з урахуванням Державного стандарту початкової загальної освіти (Постанова Кабінету Міністрів України від 20. 04. 2011 р. № 462) та відповідно до положень «Концепції Нової української школи» (2016)

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

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
- розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості, здатної до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку.

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» разом із спектром 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 інваріантного модулю 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.

Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

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

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

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

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні/учениці вивчають:

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

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

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

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

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

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 6 класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація навчального процесу з фізичної культури

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- формування в учнів/учениць рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної підготовки до майбутнього захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;
- забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, системно використовуючи доступні засоби та методи;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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

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

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

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

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

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

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

Оцінювання навчальних досягнень

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

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

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

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

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка 6 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: наводить приклади впливу шкідливих звичок на здоров'я людини;	Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>характеризує: Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості;</p> <p>Ціннісний та діяльнісний компонент</p> <p>володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>пояснює значення та дотримується правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>	<p>Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді.</p> <p>Засоби розвитку витривалості та методи контролю.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Когнітивний та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: шиккування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;</p> <p>виконує: різновиди ходьби, бігу та стрибків;</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p>виконує: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з</p>	<p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>спритності;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двома ногами; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; виконує: рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі з прискороною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку</p>	<p><i>сили;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості</i></p>
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент бере участь в рухливих, народних та військово-прикладних іграх, естафетах, усвідомлює їх значення</p>	<p><i>Рухливі, народні, військово-прикладні, спортивні ігри та естафети</i></p>

7 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; називає форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; характеризує: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; Ціннісний компонент володіє: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; Діяльнісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>	<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</p> <p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>володіє знаннями про рухові вміннями, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p>	<p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p>
<p><i>Загальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Когнітивний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: шикування та перешікування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг), у парах; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри; рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування</p>	<p><i>Стройові вправи</i></p> <p><i>ходьба, біг, стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<i>вправи для розвитку гнучкості</i>
Діяльнісний компонент бере участь у спортивних іграх, естафетах та військово-прикладних іграх.	<i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри, та естафети</i>

8 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: наводить приклади визначних спортивних досягнень олімпійців; характеризує цінності олімпізму, називає: ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодними та тепловими процедурами; Ціннісний компонент пояснює значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності; характеризує засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей; Діяльнісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; володіє знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.	Визначні спортивні досягнення олімпійців. Основні цінності олімпізму. Правила загартування холодними та тепловими процедурами. Допомога при обмороженнях та опіках. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій

Загальна фізична підготовка

Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами (набивними м'ячами, гантелями, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відрізках 15–30 м,	<i>Стройові вправи</i> <i>ходьба; біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i> <i>вправи для формування постави;</i>
---	---

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>виконує: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри.</p> <p>рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;</p> <p>згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування;</p> <p>вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p>стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; вистрибування з присіду; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами;</p>	<p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності;</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
<p>Діяльнісний компонент бере участь у спортивних іграх та військово-прикладних іграх; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p><i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</i></p>

9 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Знансєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: пояснює основи раціонального харчування; називає: досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку</p>	<p>Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>спорту; має уявлення про правила домедичної допомоги під час травм; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; Ціннісний компонент характеризує правила самостійних занять фізичними вправами; Діяльнісний компонент володіє знаннями про рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.</p>	<p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення). Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять. Правила самостійних занять фізичними вправами. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для захисту держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: організовувальні вправи, поворот кругом в русі; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; різновиди ходьби, бігу, стрибків; загальнорозвивальні вправи; вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами – набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами; вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; повторний біг на відрізках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні ігри. рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку; виконує: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p>	<p><i>Стройові вправи;</i> <i>ходьба; біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i> <i>вправи для формування та корекції постави;</i> <i>вправи для розвитку швидкості;</i> <i>вправи для розвитку спритності;</i> <i>вправи для розвитку витривалості;</i> <i>вправи для розвитку сили;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах	<i>вправи для розвитку гнучкості;</i> <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i>
Діяльнісний компонент бере участь у спортивних іграх та військово-прикладних іграх	<i>Спортивні ігри, військово-прикладні ігри</i>

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей
6 клас**

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низьки й	середні й	достатні й	високи й
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
	Дівч.	До 600	600	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	8	11
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
	Дівч. від лави	До 5	5	7	9
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,9	12,3	11,7	11,1
	Дівч.	13,7	13,1	12,5	11,9
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
	Дівч.	До 120	120	130	150
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
	Дівч.	До 12	12	15	18
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
	Дівч.	До 10	10	16	20

7 клас

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності
-----------------------------------	------------------------------

		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
	Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
	Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	7
	Дівч.	До 7	7	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Спритність: човниковий біг	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4

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

9 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Витривалість: рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	9
	Дівч.	До 9	9	11	14
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7	10
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,7	11,2	10,6	10,1
	Дівч.	12,8	12,3	11,8	11,3
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
	Дівч.	До 135	135	150	170
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
	Дівч.	До 16	16	19	24
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26
	Дівч.	До 13	13	19	25

Варіативний модуль АЕРОБІКА

Пояснювальна записка

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

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 6–9 класів, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

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

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

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

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

2 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку аеробіки в Україні; розкриває основні знання про здоровий спосіб життя; обґрунтовує вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається; володіє термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди Ціннісний компонент дотримується правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці;	Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди. Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці.
Технічна та загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає та виконує базові кроки: GRAPE WINE Схресний крок; PIVOT TURN Мамбо в повороті; JOGGING Біг;	Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять. Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання

<p>KICK Мах ногою; MAMBO Танцювальний крок мамбо; JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом; BASIC STEP Базовий крок вперед; CROSS Хрест; LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою; SLIDE Ковзання; CHASSE Галоп; CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»; TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон; SKIP Підскік; володіє навичками поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки; застосовує навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p>базових кроків: GRAPE WINE Схресний крок. PIVOT TURN Мамбо в повороті. JOGGING Біг. KICK Мах ногою. MAMBO Танцювальний крок мамбо. JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом. BASIC STEP Базовий крок вперед. CROSS Хрест. LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою. SLIDE Ковзання. CHASSE Галоп. CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча». TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон. SKIP Підскік. Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки. Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>
3 рік вивчення	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: Знансвий компонент розкриває зміст фізкультурно-оздоровчих занять; називає різновиди аеробіки; володіє знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою); Ціннісний компонент застосовує заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою</p>	<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять. Характеристика різних видів аеробіки. Матеріально-технічне забезпечення занять. Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ-аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол – аеробіка, памп-аеробіка). Причини травматизму при заняттях аеробікою</p>
<i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає та вміє виконувати: базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»); володіє вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг;</p>	<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення невербальних команд. Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками. Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі.</p>

<p>виконує базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу;</p> <p>застосовує поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>	<p>Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу.</p> <p>Виконання вправ з хореографії</p>
<p>4 рік вивчення</p>	
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує аеробні та силові вправи; обґрунтовує: регулюючий ефект аеробних та силових вправ; термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування; володіє навиками надання домедичної допомоги при травмах; застосовує принципи побудови занять з аеробіки; Ціннісний компонент дотримується заходів щодо профілактики травматизму на заняттях</p>	<p>Принципи побудови занять з аеробіки. Характеристика аеробних та силових вправ. Регулюючий ефект аеробних та силових вправ. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування. Профілактика травматизму, правила надання домедичної допомоги при травмах</p>
<p><i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання; виконує: вправи у в. п. – сидячи та лежачи: – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); – вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); – вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); – вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба); Виконує: вправи на розтягування: – у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; – у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; – у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; – стоячи для м'язів грудей та плечевого</p>	<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання.</p> <p>Виконання вправ у В.п. – сидячи та лежачи:</p> <p>– вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);</p> <p>– вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи);</p> <p>– вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг);</p> <p>– вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба).</p> <p>Виконання вправ на розтягування:</p> <p>– у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна;</p> <p>– у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;</p> <p>– у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини;</p> <p>– стоячи для м'язів грудей та плечевого</p>

поясу	поясу
5 рік вивчення	
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку; надає рекомендації по контролю за масою тіла; володіє методикою проведення самостійних занять з аеробіки; застосовує навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками; Ціннісний компонент дотримується вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою</p>	<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами. Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками. Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT); застосовує вправи для розтягування різних груп м'язів; володіє основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі; здійснює: поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками; Ціннісний компонент дотримується вимог правил безпеки під час занять</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці. 1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності. 2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності. CALLANETICS (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів. UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності. SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності. ABT (Abdominal, Bams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності.</p>

	3. Розтягування STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів. Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

2 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

3 рік вивчення

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

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

4 рік вивчення

Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу
комплексу силових вправ

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – широка стійка ноги нарізно; 1–4 – напівприсіди вправо; 1–4 – напівприсіди вліво	4	Вугол між стегном та гомілкою 90°
2	1–4 – почергові випади назад	4	Тримати спину прямо
3	1–4 – почергові випади вперед	4	Стопи паралельно
4	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 с	Виконувати в парах
5	В. п. – сидячи; 1–16 – піднімання прямої правої ноги вгору; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги вгору	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6	В. п. – сидячи; 1–16 – відведення правої ноги в сторону; 1–16 – відведення лівої ноги в сторону	2	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе
7	В. п. – лежачи на правому боці; 1–16 – піднімання зігнутої лівої ноги; 1–16 – піднімання прямої лівої ноги; 1–16 – колові рухи прямою лівою ногою. Те саме на лівому боці	2	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8	В. п. – лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою; 1–16 – піднімання тазу	2	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9	В. п. – те саме; 1–16 – піднімання тулуба	2	Лікті в сторону, поперек притиснути до підлоги, погляд вперед
10	В. п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову; 1–16 – піднімання тулуба; 1–16 – піднімання ніг; 1–16 – піднімання тулуба та ніг одночасно	2	Руки в замок, прогнутися, підняти стегна
11	В. п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя; 1–16 – махи вгору прямою ногою; 1–16 – махи зігнутою ногою; 1–16 – махи в сторону прямою ногою	2	Стопа на себе; кут 90°
12	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 с	Стопа на себе
13	В. п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1–4 – кругла спина 1–4 – прогнута спина	2	Подивитися вниз; подивитися вгору

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

5 рік вивчення

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

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – стійка ноги нарізно; 1 –руки вгору; 2–3 – нахил руки вперед 4 – в. п.	2	Повільний вдих; повільний видих
2	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–8 – напівколо головою спереду (вправо–вліво); 1–8 – колові рухи тулубом вправо–вліво; 1–8 – колові рухи тазом вправо–вліво; 1–8 – нахили прогнувшись вперед	4	Голову назад не нахиляти; з максимальною амплітудою; м'язи пресу напружені; торкнутися долонями підлоги
		4	
		4	
		4	
3	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору; 1–4 – прогнутися вперед–назад; 1–4 –потягнутися вгору	4	У «замок»; дивитися вгору
4	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–16 нахили руки вперед; 1–8 тримати у нижньому положенні	2	Торкнутися долонями підлоги
5	В. п. – стійка ноги нарізно; 1–4 – ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею; 1–4 – те саме на лівій	4	Тулуб прямо, вперед не нахилятися
		4	

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

Рівні компетентності

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

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

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

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

Автори: Бакіко І.В., Цьось А.В., Семененко В.П.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ АКВААЕРОБІКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Аквааеробіки» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності

учнів/учениць та, крім цього, передбачені орієнтовні навчальні нормативи.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, технічна та спеціальна фізична підготовка.

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

В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється техніка виконання комплексу вправ учнем/ученицею.

Модуль містить теоретичний і практичний матеріал навчально-оздоровчого, прикладного характеру, розрахований на проведення занять аквааербікою в басейнах різного розміру з використанням наступних груп вправ для учнів/учениць 6-9 класів закладів загальної середньої освіти:

1. Прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття).
2. Вправи, які виконуються на «мілководді» - ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.
3. Вправи, які виконуються біля бортику басейну – імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу.
4. Вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвилі», «водяний стретчинг», вправи для м'язів рук, тулуба.
5. Вправи в «без опорному положенні» - ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання.
6. Вправи зі спеціальними предметами: спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо.

На заняттях аквааербікою музика використовується більше як фон, створює настрій, а не задає ритм. Музика відповідає ЧСС 128-132 ударів у хвилину. Крім цього, бажано, щоб вона була пов'язана з якимись асоціаціями.

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
2 рік навчання	
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: загальні відомості про аквааербіку; пояснює: значення рухової активності учнів протягом дня; розповідає: про оздоровчий вплив засобів аквааербіки на організм людини; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами	Загальні відомості про аквааербіку. Рухова активність протягом дня. Аквааербіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях.
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент володіє: технікою виконання вправ; виконує: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (грибкові рухи) (на суші); дихальні вправи; узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; виконує вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на	Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на грудях; плавання способом кроль на грудях; техніка дихання з поворотом голови; рухливі ігри з зануренням у воду з головою. Навчання техніці виконання базових кроків.

<p>грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками, ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) - вдих, повернувши голову обличчям у воду - видих; поєднання техніки дихання з роботою рук), рухливі ігри («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поїзд в тунель!», «Насос» тощо), базові кроки (GRAPE WINE - схресний крок, JOGGING - біг, KICK - мах ногою, MAMBO - танцювальний крок мамбо, JUMPING JACK - стрибок ноги нарізно – ноги разом, BASIC STEP - базовий крок вперед, CROSS – крок навхрест, LOW KICK - удар гомілкою, CHASSE – галоп, TWIST JUMP - стрибки на двох з поворотом стегон, SKIP - підскік (у воді).</p>	
3 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою; пояснює: значення правил гігієни під час занять в воді; володіє: знаннями про техніку плавання кролем на спині; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час уроків аквааеробікою.</p>	<p>Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє: технікою виконання вправ; здійснює: раціональне використання вивчених технічних прийомів; виконує: імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (на суші); невербальних команд («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази», «стоп», «спочатку», «марширувати», «руки сюди», «вперед, назад, праворуч/ліворуч», «добре», «поворот», «лоу-імпакт», «хай-імпакт», «тільки дивитись»), робота ногами, ковзання в положенні на спині, рухи ногами способом кроль; гребок правою (лівою) рукою; плавання з дощечкою; узгодження рухів з диханням; плавання способом кроль на спині, рухливі ігри («Жвавий м'яч», «Гойдалки» тощо), вправи біля бортика (нахили вліво, вправо, руки на бортику, відведення рук назад по черзі (рука на бортику), спиною до бортика (30 - 45 см, повороти тулуба навкруги, руки на стінку</p>	<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на спині; плавання способом кроль на спині; рухливі ігри. Вправи, які виконуються біля бортику басейну.</p> <p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення подання команд за допомогою жестів.</p> <p>Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.</p>

басейну, «велосипед» стійка ноги нарізно, ледве присівши, руки позаду в замок, нахили вперед з відведенням рук тощо) (у воді).	
4 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знансвий компонент характеризує: правила самоконтролю; пояснює: значення і правила виконання вправ з аквааеробіки; володіє: знаннями про техніку плавання брасом; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час уроків аквааеробіки;</p>	<p>Правила самоконтролю. Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання брасом.</p>
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє: технікою виконання вправ; здійснює: раціональне використання вивчених технічних прийомів; виконує: ходьбу, біг, стрибки, нахили, присідання, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом (на суші), затримку дихання та ковзання, ігри для розвитку фізичних якостей («Сміливі хлопці», «Брід» тощо), плавання кролем на грудях, кролем на спині та брасом по елементам та у повній координації, вправи без опори та з видів єдиноборств (руки зігнуті до пліч у сторони, кругові рухи руками руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук руки в замок перед грудьми, повороти тулуба вліво, вправо руки в сторони, долоні догори, кругові рухи руками, удари та махи ногами) (у воді).</p>	<p>Спеціальні вправи для плавців, плавання брасом за елементами; плавання способом брас; рухливі ігри. Вправи без опори. Вправи з видів єдиноборств. Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ, які виконуються біля бортику басейну, базових кроків з переміщенням, що вивчались на протязі попередніх років навчання.</p>
5 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент характеризує: основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях у воді; володіє: знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді та про техніку плавання батерфляєм; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час уроків аквааеробіки</p>	<p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях в воді. Домедична допомога при нещасних випадках на воді. Техніка плавання батерфляєм.</p>
Технічна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє: технікою виконання вправ; здійснює: раціональне використання вивчених технічних прийомів, вправи для розтягування різних груп м'язів;</p>	<p>Спеціальні вправи для плавців, плавання батерфляєм за елементами; плавання способом батерфляй; рухливі ігри. Вправи</p>

<p>виконує: стрибкові вправи, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм (на суші); плавання батерфляєм по елементам, кролем на грудях, кролем на спині, брасом по елементам та в повній координації, ігри для розвитку фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»), вправи без опори (ковзання або утримання тіла у воді за допомогою гребків руками: плавання по елементах, елементи синхронного плавання, удари та махи ногами), вправи зі спеціальними предметами (спеціальні пояси, гнучкі ласо, нуделси, рукавички з перетинками, дошки, поролонові гантелі, м'ячі, степ-платформи тощо), колове тренування в воді (3-5 станції) (у воді).</p>	<p>зі спеціальними предметами. Вправи на релаксацію та статичну гнучкість. Повторення вправ без опори. Колове тренування в воді.</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання	Плавання на ногах способом кроль на грудях із дощечкою (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	5 м	10 м	15 м
	Ковзання на спині (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	таз провалюється донизу	руки та ноги недостатньо витягнуті	помилки відсутні
	Комплекс 2 (хлопці та дівчата)	помилки послідовності виконання вправ, помилки при виконанні базових кроків	помилки при виконанні базових кроків	дотримання техніки виконання основних базових кроків	помилки відсутні
3 рік навчання	Плавання на ногах способом кроль на спині (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	5 м	10 м	15 м

	Комплекс 3(хлопці та дівчата)		помилки послідовності виконання вправ, помилки при виконанні базових кроків	помилки при виконанні базових кроків	дотримання техніки виконання основних базових кроків	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання на ногах способом брас із дощечкою, м(хлопці та дівчата)		не виконує вправи	5 м	10 м	15 м
	Комплекс 4 (хлопці та дівчата)		помилки послідовності виконання вправ, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.	помилки при виконанні рухів	нечіткі рухи	помилки відсутні
5 рік навчання	Плавання 25м кролем на грудях, хв.	х	10 м	15 м	20 м	25 м
		д	не виконує вправи	10 м	15 м	20 м
	Комплекс 5 (хлопці та дівчата)		не виконує вправ	не виконує 3 станцію	на 3 станції пропливає 10 м	виконує все

Комплекс 1

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

Комплекс 2

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
---------	-------------	-------------	---------------

1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	по одній вгору	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	в сторону	в сторони
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторону
1-8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1-8	LEG KURL	Вільно	в сторону
1-8	GRAPE WINE	Вільно	в сторону
1-8	JOGGING	Вільно	на місці
1-8	KICK	Вільно	Вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	в сторони
1-8	MAMBO	Вільно	Вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	BASIC STEP	руки вперед	Вперед
1-8	CROSS	Вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	Вперед
1-8	SLIDE	Вперед	в сторони
1-8	CHASSE	круг руками в сторону руху	в сторони
1-8	TWIST JUMP	Вільно	на місці
1-8	SKIP	Вільно	на місці
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

Комплекс 3

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі вперед
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі назад
1-8	SIDE TO SIDE	по одній в сторону	в сторони
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по квадрату
1-8	V-STEP	Вільно	Назад
1-8	KNEE UP	Вільно	Вперед
1-8	GRAPE WINE	Вільно	по діагоналі вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	GRAPE WINE	Вільно	по діагоналі назад
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	JOGGING	Вільно	вперед-назад
1-8	KICK	Вільно	Вперед
1-8	STEP TOUCH	Вільно	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	Батерфляй	в сторони
1-2	CHASSE	Вільно	Вправо
1-2	MAMBO	Вільно	Вперед
1-2	CHASSE	Вільно	Вліво
1-2	MAMBO	Вільно	Вперед
1-8	JUMPING JACK	Вільно	на місці
1-8	BASIC STEP	Вільно	Вперед
1-8	CROSS	Вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	Вперед
1-8	CHASSE	Вільно	по квадрату
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

Комплекс 4 (біля бортика)

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні
---	-------	-----------	-------------------------

			вказівки
1.	Нахили вліво, вправо, руки на бортику	4 р.	середній темп
2.	Відведення рук назад по черзі (руки на бортику)	4 р.	спину пряма
3.	Прогнутися назад, руки на бортику	4 р.	намагатися головою дістати до води
4.	Нахили вперед, прогнутися	8 р.	видох в воду
5.	Лежачи на воді, руки на бортику, робота ногами кролем	8 р.	горизонтальне положення тіла, руки витягнуті
6.	Спиною до бортику \approx 30-45 см, повороти тулуба вправо-вліво, руки на бортик басейна	8 р.	повороти – повільний темп
7.	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом	8 р.	руки витягнуті, видих в воду
8.	Лежачи на воді, руки на бортику, рухи ногами брасом, по чергово лівою правою ногою	8 р.	руки витягнуті
9.	Стійка ноги нарізно, напівприсід, руки за спиною в замок, нахили вперед з відведення рук в сторони	8 р.	плечі і руки в воді
10.	Руки зігнуті до плечей в сторони, кругові рухи руками	4 р.	руки в воді
11.	Руки в сторони, долоні вгору, кругові рухи руками	8 р.	руки в воді, плечі паралельно дну
12.	Руки в сторони, повороти тіла навколо осі, за допомогою одних рук	4 р.	амплітуда велика

Комплекс 5 (колове тренування)

Інтервал відпочинку між станціями 30 секунд

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

Автори: Бабич Д. М., Коломоєць Г. А., Мінакова Є. О., Виплавін П. Л.

Варіативний модуль

АЛТИМАТ ФРИЗБИ

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Алтимат фризбі» є складовою навчальної програми предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти. Матеріал варіативного модуля

«Алтимат фризбі» спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Метою програми є зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку дітей, підвищення їх функціональних можливостей і фізичної підготовки, розвиток соціальних навичок взаємодії всередині команди і з опонентом.

Позитивний вплив на учнів

Алтимат фризбі чудово підходить для всебічного розвитку дітей. Окрім вдосконалення фізичних навичок ця гра сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей. В грі дуже важливими є бігова підготовка, ігрове мислення, вміння миттєво орієнтуватися в обстановці. Граючи, можливо «непомітно» навчитися гарно, правильно і швидко бігати та отримати атлетичний гарт.

Зміст модулю

Варіативний модуль «Фризбі» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання та короткого словнику термінів.

Особливості використання модулю

Під час проведення уроків важливо пам'ятати, що мета програми - не підготовка спортсменів. Основна мета програми - прищепити любов до здорового способу життя, познайомити з цікавим видом спорту і дати поштовх у подальшому фізичному самовдосконаленні. Тому заняття повинні проходити в невимушеній ігровій формі, щоб дітям було весело і цікаво.

Уроки слід планувати таким чином, щоб інтенсивність вправ і їх черговість в цілому давали помірне навантаження. При цьому слід враховувати фізичну підготовку дітей, і в разі слабшої групи - зменшувати навантаження.

Не рекомендовано використовувати додаткові обтяження, в пріоритеті робота з власною вагою. Важливо починати урок з розминки та закінчувати заминкою. В залежності від кількості учнів у групі може бути потрібно коригувати план зайняття, вибираючи вправи, що можуть бути виконані відповідною кількістю учасників.

Модуль «Алтимат фризбі» проводить відповідно підготовлений вчитель, що має фахову підготовку. Під час проведення уроків з фризбі вчитель повинен застосовувати диференційований підхід до учнів. У процесі навчання фризбі в 5-9 класах застосовуються такі групи методів:

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

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю фізичних показників та якості засвоєння вправ та елементів фризбі.

2-й рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: дає коротку характеристику базової тактики атаки: вертикальний стек; знає основні правила гри в алтимат фризбі, поняття «фейк» розкидуючого;	Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці. Пояснення для чого і коли робити «фейк».

<p>називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд, верхні: хамер і блейд; пояснює та наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри; має мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям; базове уявлення про дух гри: повага до суперника, обговорення порушень</p>	<p>Техніка виконання кидків хамер і блейд.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє робити віджимання, присідання, проходити командні естафети; виконує стрибки з однієї та двох ніг, з місця та в русі, вгору і в довжину, зі скакалкою; застосовує біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску</p>	<p>Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу Силкові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10 м; човниковий біг 4x5м; володіє кидками бекхенд, форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамером і блейдом на відстань 5-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; застосовує с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; вміє грати за правилами, орієнтуватися на полі</p>	<p>Рухливі ігри, естафети з фризбі</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: фейки с диском у кидках форхендом та бекхендом; дотримується у захисті форса на обрану сторону (home/away) находячись у ролі маркера та захисника у полі; застосовує серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані при активному опорі захисника; володіє навичками швидкого будування</p>	<p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону) групові дії в захисті: форс на сторону</p> <p>Рухливі вправи з диском «Тренувальний стек», «Сітл»</p>

<p>вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкриття із вертикального стеку; вміє грати за правилами, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення.</p>	<p>Рухливі ігри Алтимат і похідні ігри: «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>
--	--

3-й рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку фризбі в світі та Україні, дає характеристику цілей захисту, поняття «форс»</p> <p>називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд, верхні: хамер і блейд; пояснює та наводить приклади порушень в процесі гри та правил їх вирішування; негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри; має мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям; базове уявлення про дух гри: повага до суперника, обговорення порушень</p>	<p>Тактики захисту, поняття «форс» і персональний захист;</p> <p>Техніка вірного виконання кидків фризбі.</p> <p>вирішування порушень в процесі гри фол внаслідок контакту (зіткнення).</p> <p>Профілактика травматизму під час занять фризбі. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє робити віджимання, присідання, проходити командні естафети; виконує стрибки з однієї та двох ніг, з місця та в русі, вгору і в довжину, зі скалкою; застосовує біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску</p>	<p>Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу Силкові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє прицільно кидати диск бекхендом і форхендом, стоячи на місці, на відстані 25-30</p>	<p>Технічні вправи Кидки бекхендом і форхендом, хамером і блейдом, прийом диску</p>

<p>метрів і ловити його; прицільно кидати диск хамером і блейдом, стоячи на місці, на відстані 15-20 метрів і ловити його, стоячи на місці і в стрибку;</p> <p>виконує аутсайд-ін і інсайд-аут типи кидків бекхендом і форхендом на відстань 5-15 метрів</p> <p>застосовує: с-подібну техніку прийому диску однією рукою;</p> <p>володіє навичками прицільно кидати диск на гравця, що рухається, і ловити диск в процесі бігу; вмінням кидати із захисником;</p> <p>бере участь у навчальних та рухливих іграх з фризбі</p>	<p>Рухливі вправи з диском : «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Тренувальний стек», «Сітл», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздогнялки».</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: дотримується у захисті форсу за типом кидка (бекхенд/форхенд) находячись у ролі маркера та захисника у полі при персональному захисті;</p> <p>володіє навичками персональної тактики захисту, бачення ситуації на полі з точки зору захисту;</p> <p>виконує: ефективні фейки с диском у кидках форхендом та бекхендом, кидки проти форсу, ефективне відкривання;</p> <p>застосовує серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані при активному опорі захисника;</p> <p>вміє грати за правилами у різних типах ігор з диском, орієнтуватися на полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення.</p>	<p>Групові дії в захисті: персональна тактика захисту, маркування розкидуючого із форсом на сторону, правильне розташування гравців захисту.</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска, кидки проти форсу, кати каттерів (рух на диск і в зону)</p> <p>Рухливі ігри Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>
--	---

4-й рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: дає характеристику спеціальної фізичної підготовки у фризбі;</p> <p>пояснює та наводить приклади напрямків спеціальної фізичної підготовки та їх вплив на гру у фризбі, порушень в процесі гри та правил їх вирішування;</p> <p>знає правила гри в алтимат фризбі, називає тактики захисту та їх відмінності, основні елементи кидків фризбі: бекхенд,</p>	<p>Значення спеціальної фізичної підготовки фризбістів.</p> <p>Тактики захисту, поняття «форс» і персональний захист, вирішування</p>

<p>форхенд, верхні: хамер і блейд;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри, духу гри: поводитьься з повагою до суперника під час гри та обговорення порушень; має базове знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям;</p>	<p>порушень в процесі гри фол внаслідок контакту (зіткнення).</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я. Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p>
<p>Загальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє робити віджимання, присідання, проходити командні естафети; виконує стрибки з однієї та двох ніг, з місця та в русі, вгору і в довжину, зі скакалкою; застосовує біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску.</p>	<p>Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє прицільно кидати диск бекхендом і форхендом, стоячи на місці, на відстані 30-35 метрів і ловити його стоячи на місці та під час бігу; прицільно кидати диск хамером і блейдом, стоячи на місці, на відстані 15-20 метрів і ловити його, стоячи на місці і в стрибку; виконує прицільні кидки диску гравцю, що рухається; прийом диску в процесі бігу на середні та дальні дистанції; застосовує вміння кидати диск із захисником.</p>	<p>Кидки бекхендом і форхендом, хамером і блейдом, прийом диск</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Тренувальний стек», «Сітл», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: Пояснює схему розташування гравців при тактиці атаки горизонтальним стеком, напрямком руху, розташування вільних зон у ньому. Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує чітко свою роль під час виконання схем зонного захисту та атаки проти нього;</p>	<p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі горизонтальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска, кидки проти форсу, кати каттерів (рух на диск і в зону) групові дії в захисті: маркування розкидуючого із форсом на сторону,</p>

<p>вміє користуватися горизонтальним стеком, займати правильну позицію, відкриватися вчасно та у вірному напрямку; застосовує кати при відкритті з горизонтального стеку; бере участь у обговоренні тактик захисту на нападу у двосторонній грі, оцінювані духу гри.</p>	<p>персональна тактика захисту.</p> <p>Рухливі ігри</p> <p>Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат».</p>
---	---

5-й рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку фризбі в світі та Україні; нові тенденції розвитку фризбі у світі.</p> <p>дає характеристику спеціальної фізичної підготовки у фризбі;</p> <p>знає правила гри в алтимат фризбі; можливі порушення в процесі гри та правила їх вирішення;</p> <p>називає різні тактики в нападі та їх відмінності; різні тактики захисту та їх відмінності, основні елементи кидків фризбі;</p> <p>пояснює та наводить приклади напрямків спеціальної фізичної підготовки та їх вплив на гру у фризбі; негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять з алтимат фризбі, правил гри; духу гри;</p> <p>має знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям;</p> <p>використовує знання про дух гри: повага до суперника, обговорення порушень.</p>	<p>Історія розвитку фризбі. Відомості про теперішній стан цього спорту.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки фризбістів.</p> <p>Більш детальні правила фризбі.</p> <p>Тактики захисту, тактики в нападі, вирішування порушень в процесі гри фол внаслідок контакту (зіткнення).</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпеки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє робити віджимання, присідання, проходити командні естафети;</p> <p>виконує стрибки з однієї та двох ніг, з місця та в русі, вгору і в довжину, зі скакалкою;</p> <p>застосовує біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску</p>	<p>Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу Силкові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання</p>

Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця вміє прицільно кидати диск бекхендом і форхендом, стоячи на місці, на відстані 30-35 метрів і наздоганяти пас в зоні; прицільно кидати диск хамером і блейдом, стоячи на місці, на відстані 20-25 метрів та ловити його, стоячи на місці та в стрибку; виконує: кидки бекхендом і форхендом (прямі та аутсайд-ін, інсайд-аут) з фейками, хамером та блейдом; вищезазначені кидки проти форсу; застосовує вміння кидати диск із захисником, прицільно кидати диск на гравця, що рухається, і ловити диск в процесі швидкого бігу із прискоренням, вміння розраховувати час вибігання зі стеку та розраховувати силу та дальність кидка; володіє технікою відкриття з обманним рухом; виконання передач диску в естафетах, рухливих іграх, спортивних іграх з фризбі</p>	<p>Технічні вправи</p> <p>Кидки бекхендом і форхендом, хамером і блейдом, прийом диску</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Тренувальний стек», «Сітл», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p>Рухливі ігри</p> <p>Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат», «Коридор».</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: Пояснює принципи дії, відмінності, тактик нападу: вертикального і горизонтального стеків; значення фейків розкидуючого; принципи дії тактик захисту: персональної.</p> <p>Діяльнісний компонент Учень, учениця Виконує: кидки бекхендом та форхендом (прямі та аутсайд-ін, інсайд-аут) з фейками, хамером та блейдом; усі типи кидків проти форсу; застосовує вміння кидати диск із захисником, прицільно кидати диск на гравця, що рухається, ловити диск в процесі швидкого бігу із прискоренням, вміння розраховувати час вибігання зі стеку; та розраховувати силу та дальність кидка; виконує вертикальний та горизонтальний стеки у атаці у грі; маркування по форсу та за напрямком кидка; персональний захист із можливістю зміни тактики під час гри.</p>	<p>Повторення усього матеріалу Атака: Кидки: бекхенд, форхенд, хамер, блейд на 15-25 метрів Фейк розкидуючого Кидок проти форсу Вертикальний стек Горизонтальний стек</p> <p>Захист: Маркування, столлінг Форс на сторону чи за напрямком кидка Персональна тактика захисту</p> <p>Рухливі ігри Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп», «Смарт-алтимат», «Коридор».</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
2-й рік вивчення	10 кидків фризбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 8 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 1x1 м. (3 спроби)	бекхенд	жодного влучного кидка	2	4	5 і більше
		форхенд	жодного влучного кидка	1	2	3 і більше
	10 кидків фризбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 8 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 1,5x1,5 м. (3 спроби)	хамер	жодного влучного кидка	2	4	5 і більше
		блейд	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше
	«Човник» 8 x 5 м, паси. (3 спроби)	бекхенд/форхенд	жодної правильно виконаної спроби	4	5	6 і більше
		хамер/блейд	жодної правильно виконаної спроби	3	4	5 і більше
	10 кидків один одному стоячи на місці на відстані 8 метрів. Без пересування для приймання диску.	бекхенд/форхенд	4 і менше	5	7	9
		хамер/блейд	3 і менше	4	6	8
	«Блискавка», 12 передач диску в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися	бекхенд/форхенд	4 і менше	5	7	9 і більше
		хамер/блейд	3 і менше	4	6	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юн.	до 6	6	10	15 і більше
		дівч.	до 5	5	7	9 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юн.	до 11	11	17	21 і більше
		дівч.	до 10	10	16	20 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	юн.	більше 6,7	6,7	6,2	5,6 і менше
		дівч.	більше 7,1	7,1	6,6	6,2 і менше
Біг з високого старту на 60 м, сек.	юн.	більше 11,5	11,5	10,6	9,8 і менше	
	дівч.	більше 11,8	11,8	11,0	10,4 і менше	
Біп тест, 20м, кількість подоланих відрізків	юн.	менше 2/2	2/2 - 3/6	3/7 - 4/7	4/8 і більше	
	дівч.	менше 1/5	1/5 - 2/8	3/1 - 3/8	4/1 і більше	
	10 кидків фризбі у розташоване в центрі	бекхенд	жодного влучного	3	5	6 і більше

3-й рік вивчення	зала коло на відстані 8 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 1,5x1,5 м . (3 спроби)		кидка			
		форхенд	жодного влучного кидка	2	3	4 і більше
	10 кидків фризбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 8 метрів. Розмір мішені 1,5x1,5 м . (3 спроби)	хамер	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше
		блейд	жодного влучного кидка	4	6	7 і більше
	«Човник» 8 x 5 м, паси. (3 спроби)	бекхенд/форхенд	жодної правильно виконаної спроби	4	5	6 і більше
		хамер/блейд	жодної правильно виконаної спроби	3	4	5 і більше
	10 кидків один одному стоячи на місці на відстані 15 метрів. Без пересування для приймання диску.	бекхенд/форхенд	4 і менше	5	7	9
		хамер/блейд	3 і менше	4	6	8
	«Блискавка», 12 передач диску в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися	бекхенд/форхенд	4 і менше	5	7	9 і більше
		хамер/блейд	3 і менше	4	6	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юн.	до 9	9	14	18 і більше
		дівч.	до 6	6	9	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юн.	11 і менше	12	18	22 і більше
		дівч.	10 і менше	11	17	21 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	юн.	більше 6,4	6,4	6,0	5,4 і менше
		дівч.	більше 6,8	6,8	6,4	5,8 і менше
	Біг з високого старту на 60 м, сек.	юн.	більше 11,2	11,2	10,4	9,6 і менше
		дівч.	більше 11,6	11,6	10,8	10,3 і менше
	Біп тест, 20м, кількість подоланих відрізків	юн.	менше 2/4	2/4 - 4/2	4/3 - 5/6	5/7 і більше
		дівч.	менше 1/5	1/5 - 3/1	3/2 - 4/1	4/2 і більше
4-й рік вивчення	10 кидків фризбі у розташоване в центрі зала коло на відстані 15 метрів(кількість влучень).Розмір мішені 2x2 м (3 спроби)	бекхенд	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше
		форхенд	жодного влучного кидка	2	3	4 і більше
	10 кидків фризбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні	хамер	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше

	зала) на відстані 15 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 2x2 м (3 спроби)	блейд	жодного влучного кидка	4	6	7 і більше
	«Човник» 8 х 5 м, паси. (3 спроби)	бекхенд/форхенд	жодної правильно виконаної спроби	4	5	6 і більше
		хамер/блейд	жодної правильно виконаної спроби	3	4	5 і більше
	15 кидків один одному без втрат стоячи на місці на відстані 15 метрів. Без пересування для приймання диску.	бекхенд/форхенд	9 і менше	10	12	14
		хамер/блейд	8 і менше	9	11	13
	«Блискавка», 18 передач диску в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися	бекхенд/форхенд	9 і менше	10	12	14 і більше
		хамер/блейд	7 і менше	8	10	12 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юн.	9 і менше	10	15	20 і більше
		дівч.	6 і менше	7	10	13 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юн.	12 і менше	13	19	24 і більше
		дівч.	11 і менше	12	18	23 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	юн.	більше 6,2	6,2	5,8	5,2 і менше
		дівч.	більше 6,7	6,7	6,2	5,6 і менше
	Біг з високого старту на 60 м, сек.	юн.	більше 10,8	10,8	10,0	9,0 і менше
		дівч.	більше 11,4	11,4	10,8	10,3 і менше
	Біп тест, 20м, кількість подоланих відрізків	юн.	менше 2/6	2/6 - 4/5	4/6 - 6/1	6/2 і більше
		дівч.	менше 1/5	1/5 - 3/1	3/2 - 4/1	4/2 і більше
5-й рік вивчення	10 кидків фризбі у розташоване в центрі зала коло на відстані 20 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 2x2 м. (3 спроби)	бекхенд	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше
		форхенд	жодного влучного кидка	2	3	4 і більше
	10 кидків фризбі у ціль (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 20 метрів(кількість влучень). Розмір мішені 2x2 м (3 спроби)	хамер	жодного влучного кидка	3	5	6 і більше
		блейд	жодного влучного кидка	4	6	7 і більше
	«Човник» 8 х 5 м, паси.	бекхенд/форхенд	жодної правильно	5	7	8 і більше

(3 спроби)		виконаної спроби			
	хамер/блейд	жодної правильно виконаної спроби	3	4	5 і більше
15 кидків один одному без втрат стоячи на місці на відстані 15 метрів. Без пересування для приймання диску.	бекхенд/форхенд	9 і менше	10	12	14
	хамер/блейд	8 і менше	9	11	13
«Блискавка», 18 передач диску в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися	бекхенд/форхенд	11 і менше	12	14	16 і більше
	хамер/блейд	9 і менше	10	12	14 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юн.	15 і менше	16	19	25 і більше
	дівч.	10 і менше	11	13	15 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юн.	13 і менше	14	20	26 і більше
	дівч.	12 і менше	13	19	25 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юн.	більше 6,0	6,0	5,6	5,0 і менше
	дівч.	більше 6,7	6,7	6,0	5,5 і менше
Біг з високого старту на 60 м, сек.	юн.	більше 10,4	10,4	9,8	8,8 і менше
	дівч.	більше 11,4	11,4	10,6	10,3 і менше
Біп тест, 20м, кількість подоланих відрізків	юн.	менше 2/7	2/7 - 4/7	4/8 - 6/3	6/4 і більше
	дівч.	менше 1/5	1/5 - 3/1	3/2 - 4/2	4/3 і більше

Орієнтовний перелік обладнання для вивчення модуля

«Алтимат фризбі»

1. Спортивний зал покритий паркетом або спортивним лінолеумом розміром мінімум 30x15 м.
2. Літаючі диски (професійні диски для алтимату: вага 175 г, діаметр 273 мм) - 15 шт.
3. Конуси (для розмітки поля) - 8 шт.
4. Футбольні фішки (для розмітки вправ) - 10 шт.
5. Манишки двох кольорів - 18 шт. (по 9 шт. кожного кольору).
6. Гімнастичні мати - 8-10 шт.
7. Скакалки - 12 шт.

Короткий словник термінів

Блейд - вертикальний кидок.

Брік - точка на полі, на відстані 18 метрів від центру передньої лінії зони атакуючої команди.

Бекхенд - кидок тильною стороною долоні вперед.

Вибігання (з стека) - спрямований рух з метою отримати пас.

Кат - різка зміна напрямку бігу атакуючого з метою відірватися від захисника.

Лінія захисту - передня лінія зони.

Лонг - атакуючий гравець, який в пріоритеті працює на забігання в зону суперника.

Маркер - захисник, який опікує гравця з диском.

Мідл (частина поля) - точка, рівновіддалена від обох бічних аутів, на перпендикулярі від місця виходу диска в аут.

Мідл (гравець атаки) - атакуючий гравець, який в пріоритеті працює на отримання диска в середині поля.

Стек - тактика нападу, при якій гравці розташовуються «в чергу» і послідовно вибігають з метою отримати пас.

Стол - відлік вголос 10 секунд, протягом яких розкидає повинен випустити диск.

Фол - будь-яке порушення правил.

Форс, «витіснення» - спосіб командних дій в захисті, спрямований на обмеження можливостей атакуючої команди в рамках певного напрямку і типу кидків.

Форхенд - кидок долонею вперед.

Фріз - оголошення зупинки гри в разі, коли хто-небудь гравців не може нормально продовжувати гру.

Хаммер - кидок диска над головою догори ногами.

Хендлер (розкидуючий) - гравець з диском.

Чек - оголошення відновлення гри після зупинки. Маркер переконується, що всі гравці на своїх місцях і готові, голосно оголошує «три, два, один. ЧЕК», після чого гра поновлюється.

Автори: **В. Г. Гусєв, Н. М. Михальчук, О.О. Гречанюк**

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ БАДМІНТОН Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць; підвищення рівня фізичної підготовленості дітей, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів/учениць знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету,

виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовних навчальних нормативів, переліку необхідного обладнання.

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

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

Теоретичні відомості надаються дітям як на початку уроку у формі короткого пояснення, так і під час періодів відпочинку як інформхвилинки, та під час виконання вправ у практичному контексті.

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

Надзвичайно ефективною, для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волану є вправа з підбирання волану ракеткою (жонгливання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою стороною ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчути силу удару, висоту та напрямок польоту волана. При навчанні жонгливанню воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки у момент удару, вихід ноги до волану в момент удару, правильне положення ракетки (відкрита чи закрита) при ударі по волану справа-зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовується «гра зі стінкою», яка дозволяє у стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість при виконанні ударів, покращенню реакції на волан.

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

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

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
2 рік навчання	

Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент розкриває місце українського бадмінтону на сучасному етапі; володіє правилами гри; характеризує поняття точка удару, вихідне та ударне положення; Ціннісний компонент застосовує прийоми щодо попередження травматизму на уроках; дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном</p>	<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення. Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з дістанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p>	<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з дістанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; здійснює вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; вміє коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару</p>	<p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо.</p>
3 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує досягнення українських бадмінтоністів; називає видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону; обґрунтовує значення спеціальних та підготовчих вправ; пояснює методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять</p>	<p>Досягнення українських бадмінтоністів. Організація самостійних занять з бадмінтону. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Морально-вольові якості спортсменів. Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця:</p>	<p>Вправи із перенесенням предметів,</p>

<p>виконує вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>	<p>воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент застосовує стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); виконує зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.</p>	<p>Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волану. Скорочений удар висока та низька «свічка». Атака «стрілою», підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.</p>
<p>4 рік навчання</p>	
<p>Теоретичні відомості</p>	
<p>Учень, учениця: Знансвий компонент характеризує: особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму; називає вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів; пояснює методику розвитку фізичних якостей; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p>	<p>Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів. Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність). Профілактика шкільного та спортивного травматизму.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.</p>	<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; човниковий біг; стрибкові вправи, з використанням гімнастичної лави, багатоскоки; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент застосовує різноманітні стійки під час прийому волана; виконує прийом подачі, удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки; здійснює нападаючий удар «сמש»;</p>	<p>Стійки під час подачі: правобічна, лівобічна (висока, середня). Прийом подачі. Удари по волану з виходом до сітки. Нападаючий удар «сמש». Фронтальні удари закритим боком</p>

<p>фронтальні удари закритим боком ракетки зверху; бере участь у навчальній грі.</p>	<p>ракетки зверху: високий атакуючий, плаский, нападаючий. Навчальна гра з використанням коротких подач, м'яких і високо-далеких ударів.</p>
5 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців); називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; аналізує спеціальні вправи бадмінтоніста, технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо); Ціннісний компонент дотримується: основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; володіє прийомами надання домедичної допомоги.</p>	<p>Український бадмінтон на сучасному етапі. Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та групові дії гравців. Методика розвитку швидкісно-силових якостей. Основні засади суддівства, покарання за порушення правил гри.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном.</p> <p>Надання домедичної допомоги.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</p>	<p>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.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар «сמש» в стрибку; обманні дії; 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 у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв.).</p>	<p>Подачі в одиночній та парній грі. Особливості тактики жіночої парної та змішаної гри. Удосконалення техніки ігрових вправ: подачі, «коротких» ударів, прийом подачі, гра проти трьох партнерів. Удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, «сמש» у стрибку. Обманні дії (фінти), застосування ударів «незручних» для суперника, з наступною атакою. Удар знизу з затримкою. Обманні подачі. Контратака під час прийому подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним</p>

ударом.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
2 рік навчання	Підбивання (жонгливання) ракеткою	хл	30	35	42	47
		дівч	25	30	35	37
	Бігова імітація «конверт»*, сек.	Хл	40	37	35	33
		дівч	45	40	37	35
3 рік навчання	Коротка подача (10 подач)	хл	1	2	4	6
		дівч	1	2	3	5
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	1	2	3	4
		дівч	жодного влучного удару	1	2	3
4 рік навчання	Високодалека подача (10 подач)	хл	2	3	4	6
		дівч	жодного влучного удару	2	3	4
	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	хл	2	3	4	5
		дівч	1	2	3	4
5 рік навчання	Прямий удар зверху у зазначену зону 1,2,3,4 (10 ударів)	хл	2	4	5	6
		дівч	1	2	3	4
	Прийом «смеша» коротким ударом (10 спроб)	хл	1	2	3	6
		дівч	жодного влучного удару	1	2	4

* Вправа виконується послідовно без зупинок.

Учень стоїть на своїй половині в центрі майданчика обличчям до сітки. За командою про початок виконання вправи учитель накидає волан над учнем, який ударом зверху перебиває волан на сторону суперника. Учитель зразу ж накидає волан у лівий передній кут майданчика. Учень в кроці (випаді) відбиває волан ударом знизу і вертається у вихідне положення (в центр майданчика); учитель накидає волан у правий передній кут майданчика, учень повторює дію перебиваючи волан на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення. Учитель накидає волан в правий задній кут учень виконує дію перебиваючи волан ударом зверху на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення, учитель накидає волан у лівий задній кут, учень повторює дію перебиваючи волан ударом зверху на сторону суперника, та вертаючись у вихідне положення.

Обладнання, яке необхідне для вивчення модулю «Бадмінтон»

1. Спортивний зал із розміткою майданчиків для гри у бадмінтон.
2. Бадмінтонні сітки – одна на кожен майданчик.
3. Бадмінтонні стійки – по дві на кожен майданчик.
4. Бадмінтонні ракетки – одна для кожного учня.
5. Волани – один на кожного учня.
6. Скакалки – одна на кожного учня.
7. Гімнастичні лави – одна на 7-8 учнів.

8. Тенісні м'ячі – один на кожного учня.
9. Набивні м'ячі (0,5 – 2 кг) – один на двох учнів.

Автор: **О.М. Лакіза**

Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

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.

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку баскетболу в Україні; обґрунтовує особливості харчування баскетболіста; наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Історія розвитку баскетболу в Україні. Раціональне харчування спортсменів. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду;	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети

естафети, рухливі ігри	
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; застосовує: ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; здійснює: ведення м'яча (правою та лівою рукою по чергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника</p>	<p>Пересування; ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує стан українського баскетболу на сучасному етапі; називає: провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; пояснює: засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості; розкриває правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; Ціннісний компонент усвідомлює, що спортивна гра «Баскетбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>	<p>Українській баскетбол на сучасному етапі.</p> <p>Методика розвитку витривалості.</p> <p>Самоконтроль на заняттях баскетболом.</p> <p>Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>

поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук: гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; застосовує: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри.	Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок. Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; застосовує правила під час навчальної гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять баскетболом	Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Методика розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. Правила гри Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з дістанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними	Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; подвійний

<p>прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний кидок; кидки м'яча в корзину після подвійного кроку;</p> <p>застосовує: передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;</p> <p>здійснює: накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p>	<p>крок, протидії атакувальним діям суперників</p>
---	--

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує методику розвитку спритності; пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом;</p> <p>Діяльнісний компонент наводить приклади домедичної допомоги; застосовує правила гри під час навчальної гри;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>	<p>Методика розвитку спритності.</p> <p>Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги.</p> <p>Правила гри з баскетболу.</p> <p>Поведінка під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості;</p> <p>застосовує: зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця:</p>	

<p>виконує: різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; застосовує: асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; раціонально використовує технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри</p>	<p>Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча, ведення та кидки в умовах жорсткого опору захисників. Штрафні та дальні кидки. Подвійний крок</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	Високий
2 рік вивчення	6 кидків однією рукою зверху(хл), двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	3 1	5 2	8 5
3 рік вивчення	Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб)(хлопці і дівчата)	Жодного влучного кидка	1	2	3
	6 штрафних кидків (хлопці і дівчата):	Жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік вивчення	7 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху (хлопці) та двома руками зверху (дівчата):	Жодного влучного кидка	1	2	3
	7 штрафних кидків: хлопці дівчата	Жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3
5 рік вивчення	6 кидків на відстані 3 м від щита однією рукою зверху в стрибку (хлопці) та двома руками зверху дівчата:	Жодного влучного кидка	1	2	3
	10 штрафних кидків: хлопці дівчата	Жодного влучного кидка	1 1	2 2	5 4

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

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

№	Обладнання	Кількість, шт
1	Сітка для баскетбольного кільця	4
2	Баскетбольний м'яч	15
3	Міні-баскетбольний або волейбольний м'яч	15

Автори: **Моїсєєв С. О., Бреус І. В.**

Варіативний модуль ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КОНОЕ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти.

Основна мета модулю – виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним самопочуттям; фізична, технічна та тактична підготовка підлітків до веслування на байдарках і каное; розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів.

Провідними структурними одиницями варіативного модулю «Веслування на байдарках і каное» є: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів; зміст навчального матеріалу; орієнтовні навчальні нормативи і вимоги та перелік обладнання, необхідний для занять веслуванням на байдарках і каное.

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

Розділ «Зміст навчального матеріалу» містить: теоретичні відомості з техніки та тактики веслування на байдарках і каное, історії виду спорту, правил змагань, здорового способу життя, охорони праці під час занять фізичною культурою і спортом, професійного шляху видатних веслувальників України та світу, фізичного самовиховання; спеціальні фізичні вправи, спрямовані на фізичну, технічну і тактичну підготовку веслувальників на байдарках і каное.

У розділі «Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги» наведені кількісні показники низького, середнього, достатнього та високого рівнів загальної та спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості учнів до занять веслуванням на байдарках і каное. Загальна фізична підготовленість учнів оцінюється за допомогою фізичних вправ: біг на короткі та середні дистанції, віджимання в упорі лежачи, підтягування у висі. Якість техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовки визначається за допомогою наступних рухових тестів: плавання, веслування на байдарці/каное на гладкі (200м, 500м, 1000м) та довгі (3000 м, 5000 м) дистанції.

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

Такий 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.

Протягом перших років вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» учні ознайомлюються з основами техніки веслування, коригують свій фізичний розвиток, підвищують рівень функціональної підготовки та мотивації до занять веслуванням на байдарках і каное. Окрім того, школярі вивчають техніку гребка на веслувальному тренажері, у басейні, на суші і на воді, прийоми керування човном і збереження рівноваги; ознайомлюються з правилами охорони праці на воді та експлуатації веслувального інвентарю. Після того, як учні добре засвоять техніку веслування на байдарках і каное на суші, плотику, веслувальних тренажерах, вони переходять до засвоєння техніки і тактики веслування на воді.

На подальших етапах вивчення навчального модулю «Веслування на байдарках і каное» учні закріплюють техніку виконання гребка, розвивають та вдосконалюють загальну,

спеціальну та техніко-тактичну підготовку. Опановують техніку старту, фінішу, командного веслування та беруть участь у контрольних змаганнях у класі.

Основною формою фізичного виховання учнів у закладів загальної середньої освіти є урок. Протягом вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» можуть використовуватись наступні типи уроків:

- навчальні, спрямовані на вивчення та закріплення техніки веслування;
- навчально-тренувальні, зорієнтовані на ознайомлення та вивчення учнями техніки, тактики веслування на байдарках і каное, розширення рухового досвіду, розвиток фізичних якостей;
- тренувальні, спрямовані на закріплення та вдосконалення в учнів техніки, тактики веслування на байдарках і каное; розвиток спеціальних фізичних якостей;
- контрольні, зорієнтовані на моніторинг (вихідний рівень та динаміка зростання) ефективності фізичної, технічної та тактичної підготовки учнів до веслування на байдарках і каное на основі орієнтованих навчальних нормативів.

Вивчення навчального модулю «Веслування на байдарках і каное» пов'язане з ризиком для життя і здоров'я учнів, тому 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 має починатись зі складання учнями навчального нормативу з плавання. Учні, які змогли самостійно проплисти дистанцію більше 40 м, допускаються 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.

2-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця:</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризує оздоровчий вплив на організм людини веслування на байдарках і каное, спортивні досягнення сучасних українських веслувальників; - володіє знаннями про техніку руління при веслуванні на байдарці/каное; <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісно ставиться до власного здоров'я та здоров'я свого соціального оточення; - пишається успіхами провідних українських веслярів на міжнародних змаганнях; - популяризує здоровий спосіб життя; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді 	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді.</p> <p>Спортивні досягнення сучасних українських веслувальників.</p> <p>Оздоровчий вплив веслування на байдарках і каное на організм людини.</p> <p>Техніка руління при веслуванні на байдарці/каное</p>
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент	<i>На суші:</i> вправи на координацію рухів;

<p>- бачить взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p> <p>- здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>- володіє технікою виконання вправ;</p> <p>- виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба, вправи на розтягування, що забезпечують вільне виконання рухів з великою амплітудою при гребку, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг 60 м, 500 м, рівномірний біг до 1000 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>- виконує на суші імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное); вправи на веслувальному тренажері;</p> <p>- виконує у воді плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);</p> <p>- здійснює на воді проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м та 3000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами.</p>	<p>силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 60 м, 500 м та 1000 м. Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Імітаційні вправи з веслування. Вправи на веслувальному тренажері.</p> <p><i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное з заданими швидкісними та силовими параметрами</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний компонент</p> <p>- цікавиться техніко-тактичною підготовленістю провідних веслярів України;</p> <p>- позитивно ставиться до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное;</p> <p>- прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>- володіє технікою виконання вправ, технікою стояння (каное) або сидіння (байдарка), балансування та руління на байдарці та каное;</p> <p>- здійснює на воді правильне та плавне переміщення тулубу при виконанні гребка в поєднанні з диханням;</p> <p>- виконує на воді вправи для закріплення техніки виконання 4 фаз гребка, вправи на вивчення техніки руління на байдарці та каное, веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м зі стартовим прискоренням 50 м;</p> <p>- здійснює на воді раціональне</p>	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное.</p> <p>Стійка в каное, сидіння у байдарці.</p> <p>Балансування у човні.</p> <p>Основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос).</p> <p>Техніка руління при веслуванні на байдарці та каное</p>

використання вивчених технічних прийомів веслування	
---	--

3-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент - пояснює значення самоконтролю на заняттях веслуванням на байдарках і каное; - характеризує досягнення українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу; правила змагань з веслування на байдарках і каное (класи човнів, дистанції, олімпійські та неолімпійські номери програми); Ціннісний компонент - відповідально ставиться до власного здоров'я та самоконтролю під час занять фізичною культурою та спортом; - пишається досягненнями українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу; - дотримується провідних цінностей Олімпійського руху та fair play; Діяльнісний компонент - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді</p>	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Досягнення українських веслувальників у складі збірних команд Радянського Союзу. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (класи човнів, дистанції, олімпійські та неолімпійські номери програми). Самоконтроль на заняттях з веслування на байдарках і каное</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний компонент - бачить взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; Діяльнісний компонент - володіє технікою виконання вправ; - виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); - виконує на суші імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное), вправи на веслувальному тренажері; - виконує у воді плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів, рівновагу, силові вправи, вправи на гнучкість, гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері. <i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами</p>

<p>на воді);</p> <ul style="list-style-type: none"> - здійснює на воді проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами 	
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - цікавиться особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу; - позитивно ставиться до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное; - прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; - відповідально готується до змагань; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на воді вправи для вивчення техніки веслування, руління та балансування на байдарках і каное; - застосовує на воді відповідні методи швартови та способи відходу і підходу до плота за різноманітних погодних умов. - виконує на воді веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м зі стартовим прискоренням 50 м; - здійснює на воді раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування, може змінювати темп та ритм веслування; - бере участь у контрольних змаганнях у класі 	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное, техніка руління при веслуванні на байдарці та каное. Способи відходу та підходу до плота за різноманітних погодних умов, методах швартови. Контрольні змагання у класі.</p>

4-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця:</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризує основні етапи розвитку та правила змагань з веслування на байдарках і каное (вікові групи веслувальників, права та обов'язки учасників змагань); деталі техніко-тактичної підготовленості провідних веслувальників-байдарочників та веслувальників-каноїстів, продемонстрованої під час фінальних запливів; - володіє знаннями про основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади). <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - відповідально ставиться до збереження 	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді.</p> <p>Основні етапи розвитку веслування на байдарках і каное.</p> <p>Правила змагань з веслування на байдарках і каное (вікові групи веслувальників, права та обов'язки учасників змагань).</p> <p>Основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади).</p> <p>Аналіз деталей техніко-тактичної підготовленості провідних веслувальників-байдарочників та веслувальників-каноїстів</p>

<p>власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропагує принципи Олімпійського руху та fair play; - критично порівнює техніко-тактичну підготовку провідних веслувальників країни та власну; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді 	
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - бачить взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату, силові вправи, вправи на гнучкість, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); - виконує у воді плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - виконує вправи у веслувальному басейні силового та швидкісного характеру; - здійснює на воді проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами 	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 100 м, 800 м та 1500 м.</p> <p>Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Вправи на веслувальному тренажері та у веслувальному басейні.</p> <p><i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатен критично проаналізувати техніко-тактичну підготовку однокласників; - виявляє інтерес до підвищення ефективності фізичного самовиховання; - цінує дружбу та взаємопідтримку; - відповідально готується до змагань; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на воді вправи для закріплення техніки веслування на байдарках і каное, 	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное, техніка руління при веслуванні на байдарці та каное. Веслування проти хвилі, вітру, при стомленні.</p> <p>Проходження на байдарці та каное відрізків із заданими обсягом та інтенсивністю навантаження. Змагальні запливи.</p>

<p>вправи з різним темпом і ритмом веслування, вправи на модельне проходження змагальної дистанції;</p> <ul style="list-style-type: none"> - здійснює на воді веслування проти хвилі, вітру, при стомленні, зі збереженням техніки веслування. - виконує на воді веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м, 3000 м, 5000 м зі стартовим та фінішним прискоренням 50 м та «прокатом» у середині дистанції; - здійснює на воді раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування; - бере участь контрольних змагань у класі 	
---	--

5-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризує чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності веслувальників; - пояснює значення спортивного режиму та правильного харчування веслувальників; - володіє знаннями про правила змагань з веслування на байдарках і каное (проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м та понад 1000 м, розподіл учасників за заїздами і «водами») та основні поняття суддівства (система жеребкування); <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - відповідально ставиться до спортивного режиму; - наводить приклади з життя відомих спортсменів-веслувальників, щодо подолання ними життєвих та професійних труднощів; - поділяє принципи Олімпійського руху та fair play; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді 	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді.</p> <p>Чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності веслувальників.</p> <p>Спортивний режим і харчування веслувальників.</p> <p>Правила змагань з веслування на байдарках і каное (проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м та понад 1000 м, розподіл учасників за заїздами і «водами»).</p> <p>Основні поняття суддівства (система жеребкування)</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; <p>Діяльнісний компонент</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Біг 300 м, 500 м та 1500 м., гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері та у</p>

<ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, вправи для розвитку сили, витривалості, швидкості зі штангою та гантелями, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное), веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 300 м, 500 м та 1500 м, грає у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол; - виконує у веслувальному басейні вправи силового та швидкісного характеру; - виконує у воді плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - здійснює на воді веслування рівномірним та перемінним методами з обтяженням (вантажем) та гідрогальмом 	<p>веслувальному басейні.</p> <p>У/на воді: плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами</p>
---	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє взаємозалежність серед членів екіпажу човна; - відповідально готується до змагань; - аналізує та порівнює техніко-тактичну підготовленість учнів класу; - прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; - виявляє зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на воді вправи для закріплення техніки та тактики веслування на байдарках і каное, вправи для корегування окремих елементів техніки веслування, вправи з модельними швидкостями проходження дистанції; - здійснює на воді веслування у командних човнах (двійка, четвірка); проходження відрізків 3 x 200 м, 3 x 500 м, 3 x 1000 м з відпочинком 5 хв. між відрізками та 10 хв. між серіями; - бере участь у контрольних змаганнях у класі 	<p>На воді: техніка та тактика веслування на байдарках і каное. Модельне проходження дистанцій. Веслування у командних човнах (двійка, четвірка).</p> <p>Контрольні змагання у класі</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	юн.	Рівні компетентності			
	дів.	низький	середній	достатній	високий
2-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем,	юн.	50	55	60	Більше 60

м	дів.	50	55	60	Більше 60
Біг 30 м, с	юн.	6,1	5,7	5,5	5,3
	дів.	6,3	6,0	5,7	5,5
Згинання та розги-нання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	5	10	15	20
	дів.	4	7	10	15
Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	юн.	до 600	600	800	1000
	дів.	до 500	500	800	1000
Веслування на дистанцію 200 м (байдарка/каное)	юн.	1.30,00	1.22,00	1.20,00	1.18,00
	дів.	1.35,00	1.24,00	1.22,00	1.20,00
3-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	50	60	75	Більше 75
	дів.	50	60	75	Більше 75
Біг 30 м, с	юн.	6,0	5,5	5,2	5,1
	дів.	6,1	6,7	5,4	5,3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	8	15	17	20
	дів.	6	10	13	15
Біг 1000 м, хв./с	юн.	7.25	7.15	7.10	7.05
	дів.	8.35	8.25	8.20	8.15
Веслування на дистанцію 500 м (байдарка/каное)	юн.	3.10,00	2.55,00	2.50,00	2.45,00
	дів.	3.15,00	3.05,00	3.00,00	2.55,00
4-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	Більше 100
	дів.	60	75	100	Більше 100
Біг 100 м, с	юн.	16,0	15,5	15,0	14,5
	дів.	18,0	17,5	17,0	16,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	10	15	20	25
	дів.	6	10	15	20
Біг 1500 м, хв./с Біг 800 м, хв./с	юн.	8.15	8.05	7.55	7.48
	дів.	3.25	3.15	3.05	2.54
Веслування на дистанцію 1000 м (байдарка/каное)	юн.	5.05,00	4.55,00	4.50,00	4.45,00
	дів.	5.15,00	5.05,00	5.00,00	4.55,00
5-й рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	100
	дів.	60	75	100	100
Біг 100 м, с	юн.	15,5	14,8	14,4	14,2
	дів.	17,5	16,8	16,4	16,2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	15	20	24	27
	дів.	8	15	20	22
Біг 500 м, хв./с Біг 300 м, хв./с	юн.	2.05	1.55	1.50	1.45
	дів.	1.20	1.10	1.05	1.00
Веслування (байдарка/каное) на дистанції 5000 м (юн.) та 3000 м (дів.)	юн.	45.00,00	40.00,00	35.00,00	30.00,00
	дів.	25.00,00	20.00,00	18.00,00	15.00,00

**Необхідне обладнання для проведення занять
з веслування на байдарках і каное**

№ з/п	Обладнання	Кількість
-------	------------	-----------

1.	Човен (байдарка-одиночка)	20
2.	Човен (каное-одиночка)	20
3.	Човен (байдарка-двійка)	5
4.	Човен (каное-двійка)	5
5.	Човен (байдарка-четвірка)	1
6.	Човен (байдарка-четвірка)	1
7.	Човен (каное-четвірка)	1
8.	Весла для байдарки	30
9.	Весла для каное	30
10.	Сидіння (сляйд) для байдарки	30
11.	Подушка для каное	30
12.	Рятувальний човен	1
13.	Рятувальні жилети	30
14.	Веслувальний тренажер для байдарки	3
15.	Веслувальний тренажер для каное	3
16.	Секундомір	2
17.	Штанга	3
18.	Гімнастична лава	2
19.	Турнік	1
20.	М'ячі футбольні	3
21.	М'ячі баскетбольні	3
22.	М'ячі волейбольні	3

Автори: Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, А. А. Ребрина

**Варіативний модуль
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ
3 роки навчання**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Рухова активність та планомірне фізичне навантаження формують фундамент для майбутнього активного та здорового способу життя людини. Військово-спортивні ігри – це профілактика багатьох захворювань, реалізація ігрових видів діяльності з використанням інноваційних технологій щодо формування гармонійно розвинених, фізично, психічно, соціально і духовно здорових майбутніх громадян – патріотів України.

Варіативний модуль «Військово-спортивні ігри» 3 роки навчання складається із пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів, і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну фізичну підготовку, спеціальну підготовку та військово-прикладну фізичну культуру, військово-спортивні ігри. Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

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

Кожний урок обов'язково включає в себе:

- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну підготовку та військово-прикладну фізичну культуру;

- теоретичні відомості та знайомство з військово-спортивними іграми;
- військово-спортивні ігри, естафети і спортивні змагання.

Метою програми є формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами військово-спортивних ігор; виховання та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини; підготовка учнів/учениць до участі у фінальних етапах Всеукраїнських патріотичних військово-спортивних ігор «Сокіл» («Джура»), «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.

Основним завданням модуля є сформувати в учнів/учениць почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.

Під час ігор учні/учениці розвиваються фізично і духовно. Участь в іграх виявляє їх прагнення до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати справжніми патріотами-захисниками України.

Перевагою варіативного модуля є широкий арсенал різноманітних ігор військово-патріотичного спортивного спрямування, які входять до системи виховання та можливість засобами ігор реалізовувати Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді, що сприяє всебічному гармонійному розвитку учнів/учениць, підвищенню рівня їх патріотизму та фізичної підготовленості, зацікавленості до уроків фізичної культури.

Також варіативний модуль не потребує спеціального обладнання та інвентарю, що набуває особливої значимості в умовах соціально-економічної кризи, яка виникла в нашій країні.

З метою профілактики травматизму на уроці слід дотримуватися правил безпечної поведінки.

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

Під час навчання можна використовувати різноманітні рухливі ігри та естафети, вправи ігрового характеру тощо.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України; розкриває стан національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення; називає: основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника України та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>	<p>Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах. Особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Правила безпеки на уроках і під час та позаурочних заняттях.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності, прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; підвідні та підготовчі вправи; метання гранат; прийоми самозахисту; визначає: рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; бере участь: у подоланні смуги перешкод; заходах з прикладних видів спорту («Хортинг», «Військово-спортивний</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>	<p>Система підвідних та підготовчих вправ. Прискорений рух, та метання гранат.</p> <p>Основи самозахисту. Навчання рухових дій: рухові уміння, рухові навички, рухові уміння вищого порядку. Особливості завдань та вибір методів в залежності від предмету навчання.</p> <p>Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>
<i>Військово-спортивні ігри</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; називає: основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри характеризує Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами. застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p>	<p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p>Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Молодий українець ХХІ століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Філософське та прикладне значення хортингу в формуванні сучасного патріота України.</p> <p>Всеукраїнський військово-патріотичний фестиваль «Козацький гарт». Значення фестивалю у системі виховання громадянина України.</p> <p>«Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію.</p> <p>Гра «Check point» як елемент миротворчої місії на благо України.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура») у виховній системі; називає: основні засоби виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»); володіє знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять; застосовує: перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань</p>	<p>Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»). Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників Вітчизни: рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів та ін.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<i>Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; основні прийоми самозахисту; визначає: рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.</p> <p>Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.</p> <p>Подолання смуги перешкод та метання гранати.</p> <p>Основні прийоми самозахисту. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
Військово-спортивні ігри	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; умови створення і діяльності роїв «козачат», «джур» чи «молодих козаків»; називає: основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види; володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор; вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню; застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами; приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; бере участь: у заходах річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляді–змаганні військово–спортивного вишколу</p>	<p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів.</p> <p>Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимуту.</p> <p>Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляди–змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впоряду. Стрій і пісня.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та</p>	<p>Напрями, форми, методи та прийоми козацько-лицарського виховання.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>регіонах; розкриває сутність раціону харчування юного спортсмена, збалансованого білками, жирами, вуглеводами, мінеральними солями і вітамінами; застосовує: контроль власного раціону харчування пояснює правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; характеризує фізичну підготовку орієнтувальника; володіє елементами орієнтування у заданому напрямку; наводить приклади умовних знаків Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять</p>	<p>Роль молодіжних громадських організацій у плеканні нової національної еліти. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять обраним видом спорту у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка орієнтувальника.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; визначає: рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Військово-спортивні ігри	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: Знає і розуміє: поняття «патріот», «патріотизм», «патріотичне виховання», «національно-патріотичне виховання», «патріотична вихованість» тощо; називає: основні якості та риси характеру, які формуються у процесі Всеукраїнських військово-спортивних ігор; характеризує: правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань; правила дорожнього руху; правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю; володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор; застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами; приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; шкільному літньому виховному оздоровчому наметовому таборі; в естафетах з проходженням етапів; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу; володіє: навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор</p>	<p>Патріотизм, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість дітей та молоді України у процесі військово-спортивних ігор.</p> <p>Виховання особистості в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді.</p> <p>Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Проведення шкільного літнього виховного оздоровчого наметового табору, участь козацьких та молодіжних виховних організацій, військових частин, туристичних чи спортивних клубів (організацій), організація табору, підбір місця, підготовка програми, робота таборової старшини.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.</p> <p>Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Правила дорожнього руху. Правила проведення туристських подорожей з учнівською молоддю.</p> <p>Естафети з технічним проходженням етапів. Проходження дистанції з елементами крос-походу</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 4	4	7	10

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
	Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8	
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
	«Естафетний» тест (швидкість реакції, см)	Дівч.	До 9	9	18	27
		Хл.	19,0	18,0	17,3	16,3
2 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 6	6	10	14
		Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
		Дівч.	До 10	10	18	28
	Біг по пересіченій місцевості без врахування часу (м)	Хл.	До 700	700	900	1200
		Дівч.	До 500	500	700	900
3 рік вивчення	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	4	7
		Дівч.	До 7	7	9	12
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
		Дівч.	67	70	75	90
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280

Примітки:

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень/учениця набуває вихідного положення – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень швидко розтискає кисть і також швидко тією ж рукою захоплює палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2–3 рази. Враховуються середні значення показника.

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Військово-спортивні ігри»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2.	Лави гімнастична	4
3.	Мат гімнастичний	4
4.	Канат	2

5.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
6.	Скакалка	10
7.	Стінка гімнастична	4
8.	Гімнастична палиця	15
9.	Намет	10
10.	Рюкзак туристський на 40, 75–90 літрів	30
11.	Спальник	30
12.	Карімат (килим)	30
13.	Шолом захисний	10
14.	Індивідуальні системи страхівки	15
15.	Компас	15
16.	Казанки на 6–8 літрів	4
17.	Мотузка основна 10 мм	500 м
18.	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
19.	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
20.	Карабін зі звичайною муфтою	50
21.	Карабін з муфтою (автомат)	50
22.	Спусковий пристрій «вісімка»	8
23.	Блок (моно)	2
24.	Блок (тандем)	2
25.	Жумар	6
26.	Блок-затискувач	6
27.	Блок-затискувач грудний	6
28.	Поміст	5
29.	Гиря вагою 8 кг	10
30.	Ємність для магnezії	1
31.	Пристосування для збереження гир	1
32.	Секундомір	1
33.	Лінійка для вимірювання відстаней на мапі	30
34.	Топографічні і спортивні мапи	Різні
35.	Місцеві спортивні мапи пересіченої місцевості	30
36.	Планшет для мапи	30
37.	Перелік умовних знаків для спортивних мап	30

Автори: **В. Г. Гусєв, Н. С. Кравченко**

Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається з розділів: змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну

фізичну підготовку волейболістів, техніко-тактична підготовка.

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

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; обґрунтовує значення гравців передньої і задньої ліній; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>	<p>Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Значення гравців передньої та задньої ліній.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по</p>	<p>Способи пересування гравців по</p>

<p>волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої передачі; вибір місця для виконання нижніх подач; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; прийом м'яча після подачі; бере участь: у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол» Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»</p>
---	---

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення українських волейбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи волейболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидки набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидки волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із</p>

подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу; застосовує: взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь у навчальній грі волейбол	скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей волейболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом. Профілактика спортивного травматизму
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару; другу передачу через гравця зони 3; застосовує: взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії;	Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони 3. Дії гравців під сіткою в зоні 3. Правила центральної, задньої ліній. Навчальна гра волейбол

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
бере участь у навчальній грі волейбол	

5 рік вивчення

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

Теоретичні відомості

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом; обґрунтовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом.</p>
--	--

Спеціальна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>
---	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера; нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару;</p> <p>застосовує взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час атаквальних та захисних дій; бере участь у навчальній грі волейбол</p>	<p>Передачі м'яча двома руками зверху. Прийом та передачі м'яча двома руками. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера. Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій. Навчальна гра волейбол</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

		Рівень компетентності
--	--	------------------------------

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

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Волейбол»

(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Волейбол»)

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

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина

Варіативний модуль ВПРАВИ З ГИРЯМИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія гирьового спорту починається з 60-х років XX ст. У цей час гирьовий спорт швидко поширюється серед молоді. Заклади загальної середньої освіти відкривають секції з гирьового спорту, з'являються методичні посібники та наукові праці.

Вправи з гирями позитивно впливають на розвиток організму, зміцнюють серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, сприяють виправленню окремих недоліків статури.

Вивчення модулю «Вправи з гирями» рекомендується починати у 9 класі. Модуль «Вправи з гирями» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових якостей учня/учениці (фізичної сили, спритності (координованості), витривалості, гнучкості та ін.).

Варіативний модуль «Вправи з гирями» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

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

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

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

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

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

1 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гирьовий спорт та вправи з гирями; називає: основні поняття та терміни гирьового спорту; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; характеризує: вплив занять з обтяженнями на організм	Характеристика гирьового спорту та вправ з гирями. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра/школярки. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
учня/учениці; особливості жіночого організму; фізичні якості, що розвиваються на заняттях з обтяженнями; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і під час занять гирьовим спортом	Засади розвитку фізичних якостей. Матеріально-технічне забезпечення занять з гирьового спорту. Правила безпеки під час занять з обтяженнями
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень: 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 ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві. Учениця: виконує: колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках Учень, учениця: утримує гирі в опущених руках	Силкові вправи (підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення. Оригінальні вправи з гирями. Кетлебелхолд (утримання гирі).

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення модуля «Вправи з гирями»

№ пор.	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1	Перекладина	1
2	Поміст	5
3	Гиря вагою 8 кг	10
4	Лави гімнастична	1

5	Ємність для магnezії	1
6	Пристосування для збереження гир	1

Автори: В.Г. Гусєв, Є. І.Петрушевський

Варіативний модуль ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» спрямований на збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості молодого покоління і є стратегічним завданням розвитку сучасного суспільства, ефективними засобами реалізації яких є спортивні та рухливі ігри. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів/учениць; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

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

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмету фізична культура в цілому та гри у гандбол зокрема, орієнтації учнів/учениць на допрофільне (8–9 класи) вивчення та обрання в подальшому спортивного профілю навчання в старших класах. Ігрові ситуації розвивають у дитини силові, швидкісні і координаційні якості, а також учні/учениці вчать думати, працювати, творити, набувати досвід в різних ігрових (життєвих) ситуаціях.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває: місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; обґрунтовує склад команди та призначення гравців; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає та виконує: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку; володіє умінням виконувати штрафний та вільний кидки;	Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Пересування гравців без м'яча. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.

<p>застосовує навички гри воротаря; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>	<p>Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Ігрова вправа 2 × 1; 2 × 2. Навчальна гра за спрощеними правилами</p>
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення українських гандбольних команд; володіє: знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; застосовує: спеціальні підготовчі вправи гандболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Досягнення українських гандболістів. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє: стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника; здійснює перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться; виконує: заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»; уміє правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки; застосовує: різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами</p>	<p>Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті. Передача і ловіння м'яча при зустрічному русі. Ловіння м'яча, що котиться. Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м'яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають увагу суперника. Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Кидок «хльостом» з опорного положення. Штрафний кидок.</p>

	<p>Різноманітні позиції воротаря під час відбивання кидків. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра</p>
--	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; знає правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання домедичної допомоги при травмах</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: ведення, ловіння та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1–2–3 кроків та в стрибку; здійснює: перехват м'яча; взаємодію з воротарем; блокування суперника; бере участь у командних діях під час нападу та в захисті; застосовує обманні дії (фінти) під час навчальної гри</p>	<p>Передача і ловіння м'яча в трійках з паралельним пересуванням, схресний рух, рух вісімкою, передача і ловіння м'яча з відскоком від підлоги. Кистьова, скрита передача м'яча. Кидки м'яча в опорному положенні з відхиленням тулуба, з 1–2–3 кроків, кидки в падінні. Вільний кидок. Кидок з відскоком від підлоги. Блокування гравця тулубом. Перехват м'яча під час передачі, блокування кидків. Змішаний захист. Взаємодія воротаря із захисником. Кидок на дальність. Командні дії в нападі та захисті. Навчальна гра.</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка);</p>	<p>Система ведення гри у нападі та захисті. Тактико-технічна підготовка</p>

<p>володіє знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів; називає: основні положення організації та проведення змагань; знає роботу секретаріату; Ціннісний та діяльнісний компонент організовує самостійні заняття та змагання з гандболу; дотримується: правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням</p>	<p>гандболістів. Основні засади організації змагань та правил суддівства. Робота секретаріату. Методика проведення самостійних занять з гандболу. Профілактика травматизму під час занять гандболом</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: ведення, ловіння та передачу м'яча з максимальною швидкістю та під час активного опору суперника; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника; застосовує: персональний та позиційний захист; підстраховку в захисті; володіє: діями, що відволікають увагу суперника; тактикою гри воротаря; здійснює: вибір місця згідно з ігровою ситуацією; самоконтроль за станом фізичного навантаження; визначає напрямок можливого удару; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі; Ціннісний компонент дотримується правил гри та вимог безпеки під час занять</p>	<p>Ведення, передача та ловіння м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника. Персональний та позиційний захист. Підстраховка, підсилення в захисті. Тактичні дії у захисті та нападі. Напад контратакою, позиційний напад. Взаємодія гравців у нападі. Вихід на вільне місце. Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти). Виконання кидків м'яча із закритих позицій. Тактика гри воротаря. Визначення напрямку можливої атаки. Взаємодія із захисниками. Корегування діями захисників. Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив (контратака)» 2 × 4; 3 × 3. Командні дії у захисті Навчальна та двостороння гра</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	Достатній	Високий	
2 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 12	12	14	15
		Дівч.	До 10	10	11	13
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 8	8	10	13
		Дівч.	До 6	6	8	10
3 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 13	13	15	16
		Дівч.	До 11	11	12	14

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	Достатній	Високий
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 10	10	12	15
		Дівч.	До 8	8	10	12
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	Хл.	До 14	14	16	17
		Дівч.	До 12	12	13	15
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 14	14	15	17
		Дівч.	До 10	10	12	13
Штрафний кидок з відстані 7 м у визначений кут воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4	
	Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3	
5 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с)	Хл.	До 16	16	17	18
		Дівч.	До 14	14	15	16
	Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену вчителем зону воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
	Кидки м'яча з відстані 6 м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3

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

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гандбольні ворота	2
2	М'яч гандбольний	15
3	М'яч гумовий, середній	10
4	М'яч гумовий, малий	10
5	Стійка для відпрацювання техніки пересування	6
6	Мішень для відпрацювання влучності кидків	3
7	Фішка конусна для відпрацювання техніки кидків	4

Автори: С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

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

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

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: наводить приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; пояснює значення корегувальної гімнастики для формування постави; характеризує історію розвитку гімнастики в Україні; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові вправи і прийоми;	<i>Стройові вправи і прийоми;</i>

<p>загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, танцювальні кроки</p>	<p><i>вправи з предметами; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків;</i></p> <p><i>танцювальні кроки</i></p>
Стрибки	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</p>	<p><i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</i></p>
Лазіння	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує лазіння по канату в три прийоми</p>	<p><i>Лазіння по вертикальному канату</i></p>
Рівновага	
<p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, сплеск у долоні під нею – мах правою ногою, сплеск у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	<p>Дівчата <i>Вправи з рівноваги (колода, висота 100–105 см)</i></p>
Акробатика	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.</p> <p>Учениця: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в</p>	<p>Хлопці: – стійка на голові і руках (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид уперед.</p> <p>Дівчата: – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>

<p>сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	
Виси та упори	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; <i>вправи на перекладині (низькій та високій):</i> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переверотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині:</i> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°; підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги</p>	<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> махи в упорі;</p> <p><i>вправи на перекладині (низькій та високій):</i> перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90°.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> розмахування у висі на верхній жердині; вис присівши; вис лежачи; махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню; сід на лівому(правому) стегні; зіскок з поворотом на 90°</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує розвиток гімнастики в Україні; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями.</p>

<p>Ціннісний компонент успідоплює, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p>	<p>Правила безпеки</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи</p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</i></p>
<p>Стрибки</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки через скакалку</p>	<p><i>Опорні стрибки; стрибки через скакалку</i></p>
<p>Лазіння</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує лазіння по канату у два чи три прийоми</p>	<p>Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
<p>Рівновага</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. Ціннісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>	<p>Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</i></p>
<p>Акробатика</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид</p>	<p>Хлопці: <i>– стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад в упор стоячи ноги</i></p>

<p>уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.</p> <p>Учениця: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	<p><i>нарізно.</i></p> <p>Дівчата: – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад у напівшагат</p>
---	---

Виси та упори

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>Ціннісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p> <p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні; <i>на перекладині (високій та низькій):</i> підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>
---	--

4 рік вивчення

<p style="text-align: center;">Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</p>	<p style="text-align: center;">Зміст навчального матеріалу</p>
--	---

<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – у довжину способом «ноги нарізно»; дівчата – в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку</i></p>	<p><i>Опорні стрибки;</i> <i>стрибки через скакалку</i></p>
<i>Лазіння</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує <i>лазіння по канату в два прийоми</i></p>	<p>Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
<i>Рівновага</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує: <i>зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись</i></p>	<p>Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок</i></p>
<i>Акробатика</i>	

<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с Учениця: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	<p>Хлопці: <i>стійка на руках</i> (з допомогою);</p> <p>Дівчата: <i>рівновага на одній нозі</i></p>
---	--

Виси та упори

<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с. виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Учениця: виконує: орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах:</i> з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок; <i>вправи на низькій перекладині:</i> – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині</p>
---	--

5 рік вивчення

<p style="text-align: center;">Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</p>	<p style="text-align: center;">Зміст навчального матеріалу</p>
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гімнастику, як засіб розвитку</p>	<p>Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами</p>

<p>фізичних якостей; визначає оптимальний руховий режим; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрйові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i> <i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i> <i>вправи для формування та корекції постави;</i> <i>вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</i> <i>вправи для розвитку гнучкості;</i> <i>вправи на координацію рухів;</i> <i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</i></p>
Стрибки	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: опорні стрибки (хлопці – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; дівчата – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см); стрибки через скакалку</p>	<p><i>Опорні стрибки;</i> <i>стрибки через скакалку</i></p>
Лазіння	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує лазіння по канату без допомоги ніг</p>	<p>Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
Рівновага	
<p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно</p>	<p>Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</i></p>
Акробатика	
<p>Діяльнісний компонент Учень:</p>	<p>Хлопці:</p>

<p>виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.;</p> <p>Учениця: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою)</p>	<p><i>переворот у сторону;</i></p> <p>Дівчата: «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p>
Виси та упори	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах; орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p> <p>Учениця: виконує: орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах:</i> згинання і розгинання рук в упорі на брусах; <i>вправи на перекладині:</i> підйом силою; підйом переворотом в упор.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см)</i></p>

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

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

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

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6

6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різновисокі бруси	1
11	Скакалки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Магnezія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

Автори:

Мірошніченко О.В., Олексин І.Я., Даварашвілі Ю.О.

Варіативний модуль ГОЛЬФ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Необхідність створення цієї програми викликана популярністю гольфу у світі та включенням його в програму Олімпійських ігор. Тому цей вид спорту потребує популяризації та розвитку в нашій країні. Навчальна програма з фізичної культури на основі виду спорту - гольф є новою, що раніше не була включена в систему загальної середньої освіти України.

Мета програми є формування фізичної культури учнів, включаючи фізичну культуру здоров'я, фізичну культуру тіла і фізичну культуру рухів. Досягнення мети засвоєння предмета «Фізична культура» має забезпечувати необхідний рівень фізичної досконалості і здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти для активного їх включення в різноманітні форми здорового способу життя, використання цінностей фізичної культури для самовиховання, саморозвитку і самореалізації.

Завдання навчальної програми:

1. Формування первинних уявлень про значення занять гольфом для зміцнення здоров'я людини (фізичного, соціального та психологічного), про їх позитивний вплив на розвиток людини (фізичний, інтелектуальний, емоційний, соціальний);

2. Розуміння ролі і значення занять гольфом в формуванні особистісних якостей, в активному включенні в здоровий спосіб життя, зміцненні і збереженні індивідуального здоров'я;

3. Формування первинних навичок здійснення ігрових дій в гольфі, розширення і поглиблення знань про історію, цілі та правила гри;

4. Оволодіння вміннями організувати життєдіяльність, спрямовану на збереження і розвиток здоров'я, за допомогою занять гольфом (розпорядок дня, ранкова зарядка, оздоровчі заходи, загартовування і т. д.);

5. Формування навички систематичного спостереження за своїм фізичним станом, величиною фізичних навантажень, даних моніторингу здоров'я (зростання, маса тіла та ін.),

показників розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації, гнучкості).

6. Отримання досвіду організації самостійних систематичних занять гольфом з дотриманням правил техніки безпеки та профілактики травматизму.

Варіативний модуль «Гольф» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

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

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

Під час навчання технічних прийомів з гольфу на кожному уроці потрібно використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання різних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання рекомендується застосовувати різноманітні вправи ігрового характеру.

Після опанування модуля за кожний навчальний рік, учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з гольфу.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гольф у розрізі Олімпійський ігор; характеризує основні терміни в гольфі пояснює санітарно-гігієнічні вимоги до спортивної форми та інвентарю; визначає особливості проведення самостійних занять Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Історія розвитку гольфу, як олімпійського виду спорту Основи гольф термінології Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Значення самостійних занять для фізичного загартування учнів.</p> <p>Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10, 15 метрів за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4×5 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, вправи для розвитку гнучкості, спритності, координації рухів; рухливі та народні ігри; володіє навиками ведення гри зі стандартними м'ячами та ключками. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри з елементами гольфу. Гра у гольф за спрощеними правилами</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Знансвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками I7 та I6. володіє: елементами гри SNAG; технікою гольфу с ключками I8 та I6; технікою гольфу патт Pt та чіп Pw; застосовує техніку виконання ігрових дій ключками W5, W3, W1; удари з бункера Sw; бере участь: у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика Sw, Pw, I8, I7 та I6. Спортивні ігри SNAG.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує Олімпійський принцип «Fair Play», участь країн в Олімпійських іграх та перших Олімпійських чемпіонів з гольфу пояснює значення загартування визначає основні правила гри у гольф та правила поведінки гравців на полі Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Розвиток гольфу, як олімпійського виду спорту.</p> <p>Засоби загартування Основні правила гри у гольф. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять гольфом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 метрів; «човниковий» біг 4×9 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук, вправи для розвитку гнучкості, спритності, координації рухів та витривалості; володіє навичками рухливих та народних ігор; спортивними іграми з різноманітними м'ячами. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи, рухливі та народні ігри. Спортивні ігри Гра у гольф за спрощеними правилами (міні-гольф).</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця:</p> <p>виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками І7 та І8.</p> <p>володіє: елементів гри SNAG; технікою гри Рw, І8, І7, І6, технікою патт та чіп удару;</p> <p>застосовує дії ключками W5, W3, W1;</p> <p>удари І5 и W5, удари з важких положень та з бункера Sw;</p> <p>бере участь у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика Sw, Рw, І8, І7, І6, І5, W5. Спортивні ігри SNAG.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості фізичної підготовки гольфістів, принцип «здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну»; пояснює засоби протидії травматизму визначає основні засоби самоконтролю, фізичні якості, які розвиваються засобами гри у гольф; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час змагань</p>	<p>Особливості фізичної підготовки гольфістів з урахуванням віку і статі. Запобігання травматизму Контроль та самоконтроль під час занять гольфом. Розвиток фізичних якостей Правила безпеки під час занять гольфом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг з прискоренням з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 метрів; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук (з гантелями), спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; володіє вмінням застосовувати рухливі ігри з елементами розвитку рівноваги, диференціації м'язових зусиль та кінестетичного відчуття (рухові); Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи, рухливі ігри. Спортивні ігри за спрощеними правилами.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця:</p> <p>виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; удари ключками I7 та I6.</p> <p>володіє: технікою патт, чіп та пітч ударів та I8, пітч I7 та I6, ударами I5 та W5;</p> <p>застосовує: удари з важких положень та з бункера Sw, удари з відхиленням м'яча від прямолінійних траєкторій;</p> <p>бере участь: у спортивних іграх SNAG, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрова практика із застосуванням техніки патта, чіпа, пітча та драйва Pw, I8, I7, I6, I5 та W5.</p> <p>Спортивні ігри SNAG.</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця:</p> <p>характеризує роль та місце українського гольфу на сучасному етапі;</p> <p>пояснює вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму;</p> <p>визначає основні положення організації та проведення змагань, напрямки роботи секретаріату;</p> <p>Ціннісний компонент усвідомлює, що гра у гольф є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p>дотримується правил безпеки і поведінки під час гри у гольф та під час участі у змаганнях.</p>	<p>Розвиток гольфу в Україні.</p> <p>Гармонійний розвиток людини.</p> <p>Основні правила гри у гольф.</p> <p>Організація та проведення шкільних змагань, суддівство.</p> <p>Правила безпеки під час занять гольфом та на гольф-полі.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для розвитку швидкісно-силових якостей та витривалості; вправи для розвитку сили м'язів тулуба та рук, вправи для розвитку гнучкості, координації рухів та витривалості; володіє навичками спортивних ігор з різноманітними м'ячами; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей. Удосконалення техніки виконання рухових дій swing.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для корекції та формування постави з ключками або гімнастичними палками; ігрові дії ключками W5, W3 и W1, удари з нестандартних положень, ігрові прийоми Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. володіє: елементами гри SNAG; технікою гри Pw, I8, I7, I6, технікою патт та чіп ударів; застосовує дії ключками W5, W3, W1; удари I5 и W5, удари з важких положень та з бункера Sw; бере участь: у спортивних іграх - міні-гольф, гольф, тренуванні на гольф-симуляторі.</p>	<p>Вправи з ключками. Ігрові прийоми Pw, I8, I7, I6, I5 и W5. Ігрова практика W3 и W1. Спортивні ігри - міні-гольф, гольф.</p>

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 6 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий

Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	3 3	4 4
Паттінг з відстані 1,5 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	2 2	3 3	4 4
Чіппінг з відстані 3 метри (5 спроб у стандартну корзину) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3
Техніка виконання повного свінгу 5 I (сума балів 3-х спроб) хлопці дівчата	2 1	6 5	9 8	12 11

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 7 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	2 1	4 4	5 5	6 6
Паттінг з відстані 2 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	2 2	3 3	4 4
Чіппінг з відстані 4 метри (5 спроб у стандартну корзину) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	2 1	4 4	5 5	6 6
Паттінг з відстані 2 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	2 2	3 3	4 4
Чіппінг з відстані 4 метри (5 спроб у стандартну корзину) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3
Техніка виконання повного свінгу 3 I (сума балів 3-х спроб) хлопці дівчата	3 2	7 6	10 9	13 12

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 8 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності			
	низький	середній	достатній	високий
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5х 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3х3 разів хлопці дівчата	2 1	5 5	6 6	7 7
Паттінг з відстані 2,5 метри (5 спроб) хлопці дівчата	жодної вдалої спроби	1 1	2 2	3 3

Чіппінг з відстані 5 метрів (5 спроб у стандартну корзину)	хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Техніка виконання повного свінгу 5 w (сума балів 3-х спроб)	хлопці	3	7	10	13
	дівчата	2	6	9	12

**Орієнтовні навчальні нормативи
для оцінювання розвитку фізичних якостей 9 клас**

Показники фізичних якостей	Рівень компетентності				
	низький	середній	достатній	високий	
Кидок тенісного м'яча на точність у квадрат 0,5x 0,5 метрів з відстані (3-4-5м), кількість влучень 3x3 разів	хлопці	4	6	7	8
	дівчата	3	6	7	8
Паттінг з відстані 3 метри (5 спроб)	хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Чіппінг з відстані 6 метрів (5 спроб у стандартну корзину)	хлопці	жодної вдалої спроби	1	2	3
	дівчата		1	2	3
Техніка виконання повного свінгу 5 w (сума балів 3-х спроб)	хлопці	4	8	11	14
	дівчата	3	7	10	13

Інвентар та обладнання необхідне для вивчення варіативного модуля «Гольф»

Обладнання	Кількість, шт	Примітка
Комплект SNAG (CHEG) три розміра ключек 26", 30" та 34"		
Ключка Лаунчер (айрон)	4	
Ключка Лаунчер (айрон)	1	для шульги

Ключка Роллер (паттер)	5	
Килимок	5	
М'ячі (різнокольорові)	20	
Мішень «Ролерама»	2	
Мішень у формі кола	1	
Мішень-прапорець	1	
Обруч «Хуп Клок»	5	
Щітка для Ролера	1	
Стрічка «Снэшер»	1	
Снегазу (Snagazoo)	1	
Снегометік (Snag o Matic)	1	
Ключка Лаунчер Супер Снег (Super SNAG) 34,5”	1	
Ключка Лаунчер Супер Снег (Super SNAG) розмір 34,5” для шульги 1		
Ключка Роллер Супер Снег (Super SNAG) 34,5” 1		
Гольф інвентар для 5-9 –х класів (повний комплект)		
Набір ключок Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	
Набір ключок Sw, Pw, I9, I8, I7, I6, I5, I4, W5, W3, W1	1	для шульги
Паттер Pt	2	
Паттер Pt	1	для шульги
Сітка для чіп ударів	2	
М'ячі тренувальні пустотілі з легкого пластику з отворами	50	
М'ячі для гольфу	10	
Коврик для гольф ударів	5	
Доріжка для пат ударів	2	
Лунки напольні	2	
Підставки ті	10	
Гольф інвентар для 5-9 –х класів (мінімально необхідний комплект)		
Набір ключок W1, I8, Pw, Sw, Pt	1	
Сітка для чіп ударів	1	
М'ячі тренувальні пустотілі з легкого пластику з отворами	20	

М'ячі для гольфу	5	
Коврик для гольф ударів	2	
Доріжка для пат ударів	1	
Лунки напольні	1	
Підставки ті	2	

Пояснення деяких значень у гольфі

- I9-I3** - ключки айрон 9-3;
- Pt** - ключка паттер;
- Pw** - ключка пітчведж;
- Sw** - ключка сендведж;
- W5-W1** - ключки вуд 5-1;
- Патт (putt)** - короткий удар на гріні який виконують паттером з метою закотити м'яч в лунку.
- Чіп (chip)** - удар з низькою траєкторією польоту м'яча, який виконують біля гріна.
- Пітч (pitch)** - короткий удар з високою траєкторією польоту м'яча.
- Свінг (swing)** - основний рух який виконується під час удару всіма ключками, окрім паттера. Свінг складається із відведення ключки (замах), руху в низ, удару та закінчення.
- Ti (tee)** - підставка для м'яча яку використовують під час виконання першого удару.
- SNAG** - “починаємо грати в гольф”, спеціальна навчальна система розроблена для легкого та веселого вивчення гольфу.
- Гольф-симулятор** – це сучасна технічна система в закритих приміщеннях, яка використовується гравцями гольфу для навчання, вдосконалення техніки та спортивних тренувань незалежно від погодних умов.

Автори: І. В. Бакіко, А. В. Цьось

Варіативний модуль ГОРОДКИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Городки» складається зі змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, переліку обладнання, яке необхідне для вивчення даного модуля та додатку (правила гри у городошний спорт, техніки та тактики гри).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

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

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

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент володіє: місцем знаходження міста, кона та півкона; виконує: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p>Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса,</p>

<p>(вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; бере участь у народних рухливих іграх з розвитку спритності.</p>	<p>сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; народні рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.</p>
---	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент виконує: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктювий (зігнутою рукою) та комбінований; кидок з повним розворотом битки; кидки з кона по окремих городках, розташованих в центрі квадрата паралельно лицьовій лінії; кидки по штрафних городках з півкона; дотримується правил безпеки під час занять городошним спортом.</p>	<p>Виконання кидків. Кидок з повним розворотом битки. Кидки з кона та півкона.</p>
---	--

3 рік вивчення

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

Теоретичні відомості

<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p>Розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
--	---

Спеціальна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, спритності («човниковий» біг 4×9 м); точності, окоміру.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами.</p>
---	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент виконує: кидки по городках, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата; вибиття фігур;</p>	<p>Кидки по городках, розташованих на лицьовій лінії, в центрі та на задній лінії</p>
---	---

Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять городошним спортом.	квадрата. Вибиття фігур.
--	--------------------------

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Учень, учениця: Знаннєвий компонент володіє: правилами самостійних занять городошним спортом; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Правила самостійних занять городошним спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидко-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4×9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для метань. Вправи з набивними м'ячами, рухливі ігри та естафети.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: кидки по лежачих та стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур; бере участь у грі «городки»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять городошним спортом.	Кидки по лежачих фігурах. Кидки по стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур.
5 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: вибиття окремі фігури; тактику гри, поняття «втрачений удар»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Вибиті фігури; тактика гри, поняття «втрачений удар». Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м	

з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: основні кидки з кону по городках, розташованих на лицьовій лінії (вздовж неї); кидки з півкону, кону та по «закритому листу»; демонструє техніку вибиття фігур; бере участь у грі «городки»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять городошним спортом.	Основні кидки з кону по городках. Вибиття фігур. Кидки по «закритому листу».

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання	вміти виконувати три види кидка биткою, кількість видів: <i>хлопці і дівчата</i>	знає техніку виконання	1	2	3
3 рік навчання	з 20 биток вибити 8 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»): <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
4 рік навчання	з 40 биток вибити 14 фігур (з відстані 10 м) (крім «закритого листа»): <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 14
5 рік навчання	з 50 биток вибити 15 фігур (з відстані 10 м)*: <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

* - «закритий лист» не можна

вибити менш як трьома битами, в той час коли інші фігури при достатній підготовці вибиваються однією биткою кожна.

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Городки»

Майданчик для занять городошним спортом	1 шт.
Мішень (горизонтальні та вертикальні)	3 шт.
Битки городошні	30 шт.
Городки	10 шт.

Автори: Руденко М.М., Кошляк М.А., Дуброва С.В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

Дзюдо

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль Дзюдо навчальної програми з фізичної культури для 6–9 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 6-9 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.

Другий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий 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; фізична культура українських козаків; історію розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. називає: вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>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>Фізична культура українських козаків. Історія розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. 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>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові вправи, прийоми, команди; володіє: навичками стройових дій; знає: основні стройові поняття; виконує: загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</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 предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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>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 розмітками, 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 верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<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»; «третьій зайвий»; «заець 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>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Діяльнісний компонент</i></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 бік перекатом із сіда (за допомогою); - самостраховка на бік перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою).

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u></p> <p>- 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.</p> <p>- 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).</p> <p>- 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 іншої 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: основи техніки дзюдо; виконує: - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u> Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук. Ухід від утримання збоку: повертаючись на</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>положень.</p> <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 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>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 попереку: 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 попереку: 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», «виштовхування 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>

Третій рік навчання

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

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 світового 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; - стрибки та стрибкові вправи з різних</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 різними способами;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>положень;</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>виконує: вправи на подолання власної ваги.</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 перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); <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>	<ul style="list-style-type: none"> - з еспандером; - з гумовим амортизатором. <p><i><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.); - акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид 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; - 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; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. <p><i><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - біг за розмітками із виконанням завдань; - 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; - біг на швидкість; - 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 відштовхування; з висоти (до 40 см);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<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><i><u>Вправи на подолання власної ваги:</u></i></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 перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). <p><i><u>Вправи прикладного характеру:</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи в підніманні і перенесенні людини (вантаж); - 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.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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 спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u> - 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 навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; - самостраховка вперед на руки зі стійки; - самостраховка вперед на руки стрибком; - падіння на руки стрибком назад; - самостраховка на спину стрибком.</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.</u> <u>Вправи для кидків:</u> - повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, 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 (те 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).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 підошвою 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, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча; - 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: - 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; - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання;</p>	<p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання:</u> - 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 з боку ніг захопленням тулуба і</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, 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: - самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</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:</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>руки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання поперек захопленням руки; - утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки. <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням. - виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і шиї. Передня підніжка захопленням пояса. Бічне підсікання противника, що встає з колін. Переднє підсікання в коліно. Зачеп гомілкою зовні.</p> <p>Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече. Кидок через спину захватом руки і одвороту. Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. Кидок через груди, сідаючи. 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», «виштовхування 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».

Четвертий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p>розкриває знання про розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; кращих представників дзюдо; правила змагань з дзюдо; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;</p> <p>називає: правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>дотримується загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні. Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх</p> <p>Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Кращі представники дзюдо. Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. Будова і системи людського тіла. Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів. Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія дзюдо. Правила змагань з дзюдо. Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання правил 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;</p> <p>знає: поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</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.</p> <p><u>Стретчинг:</u> - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p>виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором).</p> <p>виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори. <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальнорозвивальні вправи в русі; - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на подолання власної ваги; - 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 положень: 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 перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); <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>м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</p> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - вправи з еспандером; - вправи з гумовим амортизатором. <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.); - акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид 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; - акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг за розмітками і з виконанням завдань; - 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 слабопересічній місцевості; - біг на швидкість; - закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, 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 відштовхування; з висоти (до 40 см); - 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 перекладання 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 (вантаж); - естафети; - смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<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>
Спеціальна фізична підготовка	
<p><i>Діяльнісний компонент</i> 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 спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u> - 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 перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком; - самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; - самостраховка вперед на руки зі стійки; - самостраховка вперед на руки стрибком; - падіння на руки стрибком назад; - самостраховка на спину стрибком. <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки ДЗЮДО.</u> <u>Вправи для кидків:</u> - повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань; - для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (те 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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>перекиду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те 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 підошвою 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, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча; - 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: - утримання в різних положеннях;</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання:</u> - утримання збоку захопленням рук; - утримання збоку зворотнє;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- способи уходу від утримань з різних положень;</p> <p>володіє: навичками техніки кидків дзюдо.</p> <p>виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням.</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою; - зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу; - зачеп стопою зсередини; - підхват під дві ноги; - підхват зовні, відкрокуючи; - підхват зсередини в різнойменну ногу; - підхват зсередини в однойменну ногу; - підсад гомілкою зовні; - підсад гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом шиї; - кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече; - кидок через спину захватом руки під плече; - кидок через спину зворотним захопленням руки під плече; - кидок через спину захватом віддворота двома руками; - кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече; - кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку; - кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині; - кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p>виконує:</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 	<ul style="list-style-type: none"> - утримання верхи з захопленням голови; - утримання верхи з зацепом ніг; - утримання з боку голови на колінах; - утримання з боку голови зворотним захватом рук; - утримання попереку із захопленням далекої руки з-під шиї; - утримання попереку із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба. <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками; - виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка); - виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе; - виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання). <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка під обидві ноги; - задня підніжка з захопленням руки і шиї; - передня підніжка з схрестного захопленням рук; - передня підніжка з відкрокуванням; - бічне підсікання в темп кроків; - бічне підсікання, підкрокуючи; - переднє підсікання в коліно з падінням; - підсікання зсередини з заведенням; - зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою; - зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу; - зачеп стопою зсередини; - підхват під дві ноги; - підхват зовні, відкрокуючи; - підхват зсередини в різнойменну ногу; - підхват зсередини в однойменну ногу; - підсад гомілкою зовні; - підсад гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом шиї; - кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече; - кидок через спину захватом руки під плече; - кидок через спину зворотним захопленням руки під плече; - кидок через спину захватом відвороту двома руками; - кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече; - кидок через груди захопленням

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>використанням різних засобів. знає: термінологію та правила змагань дзюдо. Ціннісний компонент Учень, учениця: дотримується: правил безпеки під час занять з дзюдо. виконує самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; має здатність: - 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; вміє: - 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>	<p>однойменної руки і тулуба збоку; - кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині; - кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника; - кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»); - кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. <u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u> - ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхування 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».</p>

П'ятий рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу. розкриває знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях;</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних цінностей. Дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу. Особливості фізичного розвитку людини. Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>називає: правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>дотримується загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правила безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія дзюдо.</p> <p>Правила змагань з дзюдо.</p> <p>Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>знає: поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p>виконує: вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p> <p>виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</p> <p>виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори; <p>виконує: загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - 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. 	<p><u>Загальнорозвивальні вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекидати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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>м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.</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; перекид 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), напів шпагати, 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 і з 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 слабо 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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>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);</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 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 хватками і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання 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 (вантаж); - 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>стійці;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; - 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, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань; - для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>підшовою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі);</p> <ul style="list-style-type: none"> - для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках); - для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча; - 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 ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки. виконує: <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки з різних положень; - бічне та переднє підсікання з різних положень; - підсікання з різних положень; - зачепи з різних положень; - кидок через стегно з різних положень та різними захватами; - кидок через спину з різних положень та різними захватами; </p>	<p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену. Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки. <u>Утримання</u> <ul style="list-style-type: none"> - збоку лежачи; - верхи з обвивом ніг зовні; - з боку голови із захопленням одворотів з-під рук; - попереk із захопленням різнойменної ноги. <u>Виведення з рівноваги:</u> <ul style="list-style-type: none"> - ривком захватом рук з падінням; - поштовхом захопленням руки. <u>Кидки.</u> <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка з падінням; - задня підніжка з захопленням руки і ший спереду-зверху (зворотним захопленням); - задня підніжка під дальню ногу; - задня підніжка закрокуючи; - передня підніжка з коліна з падінням; - передня підніжка з захопленням ший; </p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- кидок через груди з різних положень та різними захватами;</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</p> <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p>виконує:</p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>-самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p>знає: термінологію та правила змагань дзюдо.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять з дзюдо.</p> <p>має здатність:</p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p> <p>- мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</p> <p>вміє:</p> <p>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</p> <p>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</p> <p>- правильно взаємодіяти з партнерами;</p> <p>- зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті;</p> <p>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</p>	<p>- передня підніжка збиваючи на виставлену ногу;</p> <p>- передня підніжка з захопленням руки і пояса;</p> <p>- бічне підсікання схрестним захопленням рук;</p> <p>- бічне підсікання при русі противника назад;</p> <p>- підсікання зсередини на місці;</p> <p>- зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою;</p> <p>- зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками;</p> <p>- зачеп гомілкою з нирком під руку;</p> <p>- зачеп стопою з падінням;</p> <p>- кидок через стегно із захватом шиї;</p> <p>- кидок через стегно захватом пояса;</p> <p>- кидок через спину захватом схрещених рук;</p> <p>- кидок через спину захватом однойменного одворота;</p> <p>- кидок через груди захватом руки і тулуба спереду;</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <p>- ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «виштовхування в присіді», «виштовхування спиною», «виштовхни з кола», «перетягування через межу»;</p> <p>- спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол;</p> <p>- 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».</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навч.	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	Середній	достатній	високий

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	Середній	достатній	високий
2 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше
		дівч.	15,7 і більше	15,6 -15,5	15,4 -15,3	15,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше
		дівч.	130 і менше	135 -145	150 -160	165 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	4 і менше	5-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
		дівч.	5,9 і більше	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4 і менше
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше	
Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек	хл.	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше	
	дівч.	3 і менше	4	5-6	7 і більше	
3 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	13,7 і більше	13,6 -13,5	13,4 -13,3	13,2 і менше
		дівч.	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
		дівч.	140 і менше	145 -155	160 -170	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	5 і менше	6-8	9-10	11 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6	7 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Біг з високого старту на 30 м,	хл.	5,1 і	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6 і

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	Середній	достатній	високий
	сек.		більше			менше
		дівч.	5,7 і більше	5,6-5,5	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	25 і більше	24-23	22-21	20 і менше
		дівч.				
Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	5 і менше	6-7	8-11	12 і більше	
	дівч.	4 і менше	5	6-7	8 і більше	
4 рік навчання	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	170 і менше	175 -185	190 -200	205 і більше
		дівч.	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	6 і менше	7-9	10-11	12 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
		дівч.	7 і Менше	8-9	10-11	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	12 і менше	13-14	15-16	17 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,9 і більше	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4 і менше
		дівч.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	23 і більше	22-21	20-19	18 і менше
		дівч.				
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	6 і менше	7-9	10-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7-8	9 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.	24 і більше	23-22	21-20	19 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	38 і більше	37-36	35-34	33 і менше
		дівч.	42 і Більше	41-40	39-38	37 і менше

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	Середній	достатній	високий
5 рік навчання	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	180 і менше	185 -195	200 -210	215 і більше
		дівч.	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	7 і менше	8-10	11-12	13 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	13 і менше	14-15	16-17	18 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	14 і менше	15-16	17-18	19 і більше
		дівч.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,7 і більше	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2 і менше
		дівч.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.				
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	8 і менше	9-11	12-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10	11 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	19 і більше	18-17	16-15	14 і менше
		дівч.	22 і більше	21-20	19-18	17 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	36 і більше	35-34	33-32	31 і менше	
	дівч.	39 і більше	38-37	36-35	34 і менше	

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.

Suscomi-jime (Сускомі-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 (Дакі-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-дзиме) - задушливий прийом захопленням отворотів долонями на хрест. Долоні розгорнуті назвоні.

Hadaka-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-гаєсі) - 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 (хізі) – коліно.

Hansoku (хансоку) – дискваліфікація.

Narai-curi-komi-ashi (Харай-цурі-комі-асі) - передне 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.

Nantei (хантей) – оголошення переможця за рішенням суддів.

Nara (хара) - середина, живіт, центр.

Nidari (хідарі) – ліворуч.

Niki-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 (Джиго-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 (Каесі 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 jujjime (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.

Ко (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-гаєсі) - контрприйом від зачепа зсередини різнойменною ногою.

O Goshi (О гощі) – кидок через стегно з захватом за руку та шию.

O-soto-Otoshi (О-сото-отоші) – задня підніжка, кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг (ноги) суперника ззаду та його штовханням.

Osaekomi-waza (Осаєкомі-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 (Сасає-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 попереk 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 (Сеі-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, сидячи 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-гарами) - 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-джюдзі-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 зігнутої 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 привернути 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 здюдоїст підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задньою поверхнею своєї ноги.

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

Автори: Анатолій Ребрина, Галина Коломоєць, Андрій Ребрина

Варіативний модуль ДОДЖБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Доджбол» (рухлива гра «Вибивний») - це динамічна, захоплююча командна гра з м'ячем, яка не передбачає обмежень по віку і статі. Гравці двох команд намагаються кидати спеціальні м'ячі, щоб вибити усіх гравців команди суперника. У грі, яка привернула увагу багатьох прихильників активного та прикладного і здорового способу життя, беруть участь команди від 6 до 12 гравців (6 основних та до 6 запасних).

Модуль «Доджбол» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командоутворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку доджболістів, технічну та тактичну підготовку.

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

При вивченні технічних прийомів з доджболу потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4 × 9 м, вправи з набивними м'ячами (до 1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання кидків та ловіння м'яча використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні кидків та ловіння слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки доджболіста та правильного пересування учнів/учениць по доджбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи доджболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри доджбол («Вибивний» тощо).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають

випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з доджболу: кидків та ловіння. При виконанні таких навчальних нормативів, як кидки однією рукою знизу/зверху та ловіння м'яча, оцінюється виконання цього технічного елемента кожною дитиною окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних кидків та ловіння м'яча; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>	<p>Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху; ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; кидки м'яча знизу після переміщення; вибір місця для кидків; вибір місця для ловіння; кидки м'яча після ловіння; бере участь: у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставить до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча однією рукою зверху. кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння. Кидки м'яча. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка. Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення додзбольних команд; називає: основні принципи загартовування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи додзболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Всесвітня федерація додзболу (WDBF) та Всесвітня асоціація додзболу (WDA). Європейська федерація додзболу (EDF). Досягнення додзбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки додзболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з кидками та ловінням м'яча; кидок знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки додзбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; кидки зверху в стіну та на точність на суперника; ловіння м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців бере участь у навчальній грі додзбол</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання додзбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхні кидки в стіну. Ловіння м'яча знизу після верхнього кидка від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра додзбол</p>

4 рік вивчення

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки додзболістів; засоби профілактики травматизму юних додзболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами додзболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки додзболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей додзболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять додзболом. Профілактика спортивного травматизму</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація кидків і ловіння м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: кидки м'яча зверху та ловіння м'яча знизу в парах; кидки м'яча знизу в парах, трійках; ловіння м'яча, що відскочив від гравця; підвідні вправи для кидка, ловіння м'яча з власного підкидання та після удару в майданчик; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час ловіння м'яча та після кидка; бере участь у навчальній грі додзбол; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>Кидки м'яча зверху в парах. Ловіння та кидки м'яча знизу в парах. Кидки м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні кидки. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час ловіння м'яча і після кидка. Підвідні вправи для кидка. Кидок з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра додзбол. Основні помилки.</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни з додзболу;</p>	<p>Поняття та терміни з додзболу.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами додзболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця);</p> <p>особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять додзболом;</p> <p>обґрунтовує взаємодію гравців;</p> <p>називає основні засади суддівства;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Технічна та тактична підготовки додзболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців.</p> <p>Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами додзболу.</p> <p>Взаємодія гравців нападу та захисту.</p> <p>Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять додзболом.</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: кидки м'яча зверху в парах; ловіння м'яча в парах; верхні та нижні кидки; ловіння м'яча після кидка; кидок після власного підкидання; кидок після удару в майданчик; кидок з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p>застосовує взаємодію гравців під час кидків та ловіння;</p> <p>виконує кидок м'яча у стрибку;</p> <p>бере участь у навчальній грі додзбол</p>	<p>Кидки м'яча зверху.</p> <p>Ловіння та кидок м'яча знизу.</p> <p>Кидки м'яча: верхній, нижній тощо.</p> <p>Кидок м'яча знизу після ловіння в задану зону по супернику. Кидок з власного підкидання. Кидок після удару в підлогу. Кидок з передачі партнера.</p> <p>Умови польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Кидок м'яча у стрибку.</p> <p>Навчальна гра додзбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (доджбольний майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Кидки м'яча (6 спроб) в ціль зверху (хл., дівч.)	до 3	3	4	5
	Кидки м'яча (6 спроб) в ціль знизу (хл., дівч.)	до 3	3	4	5
3 рік вивчення	Кидки м'яча (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більш е
	Ловіння м'яча (5 спроб) (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більш е
4 рік вивчення	Кидки м'яча (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	до 3	3	4	5
	Ловіння м'яча (5 спроб) (хл., дівч.)	до 3	3	4	5
5 рік вивчення	Кидки м'яча (5 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	до 3	3	4	5
	Кидки м'яча (5 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	до 3	3	4	5

**Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля «Доджбол»
(за наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Доджбол»)**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч доджбольний	15
2	М'яч тенісний	30
3	М'яч волейбольний	10
4	М'яч набивний (0,5–1 кг)	20

Автори: О. М. Лакіза, В.В. Зелінський, Ю.Б. Строкін

**Варіативний модуль
КОРФБОЛ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Однією з найважливіших складових зміцнення та збереження здоров'я в підлітковому періоді розвитку дітей є підвищення їх рухової активності. Реалізація цього надважливого завдання тісно пов'язано з оптимізацією освітнього процесу із застосуванням інноваційних засобів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків. Все це повинно знаходити своє відображення в уроках фізичної культури. Одним з доступних, легких в засвоєнні для учнів/учениць середньої школи засобів повинна стати захоплююча спортивна гра - корфбол.

Корфбол – гра для всіх вікових груп завдяки досить простим правилам, відсутності гендерних обмежень і нескладному обладнанню. Навчання корфболу з успіхом можливо починати з початкової школи.

Корфбол - це ігровий вид спорту, що поширений в європейських країнах світу і є різновидом баскетболу. Україна є 60-м членом міжнародної федерації «Корфболу». Гра активно поширюється серед молоді у західних регіонах України. Це змішаний вид спортивних ігор. Команда складається з чотирьох дівчат і чотирьох хлопців. Змагання проводяться як в спортивному залі, так і на відкритому повітрі. У модулі «Корфбол» міститься навчальний матеріал, схожий за технікою і тактикою виконання основних ігрових прийомів і дій до модуля «Баскетбол»: пересування по майданчику, різновиди ловлі і передачі м'яча, кидки м'яча в кошик, взаємодії «Передав і виходь» та ін.

Метою варіативного модуля «Корфбол» є підвищення в учнів/учениць стійкої мотивації щодо занять фізичною культурою; збереження свого здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей; усвідомлення важливості здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних **завдань**:

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

Програма варіативного модулю «Корфбол» розроблено на п'ять років. Вона містить пояснювальну записку, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості з історії розвитку цього виду спорту, важливі якості спеціальної фізичної підготовки гравців, елементи техніки і тактики гри.

В розділі «Орієнтовні навчальні нормативи» представлені тести для оцінювання розвитку спеціальних якостей та рівня засвоєння учнями техніко - тактичних навичок гри.

Запропонована програма дозволить підвищити рухову активність та мотивацію учнів/учениць до занять фізичною культурою, засвоїти необхідні теоретичні знання, техніко-тактичні прийоми гри, удосконалити рухові вміння і навички, підвищити фізичні якості школярів/школярок.

При навчанні технічних прийомів з корфболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися послідовної методики навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи, більшість з яких можуть бути запозичені з гри у

баскетбол. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, рухливі ігри та естафети.

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку корфболу в Україні; пояснює методiku організації самостійних занять корфболом; Ціннісний компонент обґрунтовує особливості харчування під час занять фізичними вправами; наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; дотримується правил безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>Історія розвитку корфболу в Україні. Організація самостійних занять корфболом. Раціональне харчування під час занять фізичними вправами. Шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров'я людини.</p> <p>Правила безпеки на заняттях корфболом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень та бігу, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; вправи на гнучкість; рухливі ігри «День і ніч», «Салки», «Виклик номерів» та ін.; естафети; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістананням високих предметів; вистрибування з присіду.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: чергування вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; вихід на вільне місце для отримання м'яча; ловля і передача м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей та знизу; кидки однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); перехоплення м'яча; пенальті; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; застосовує: різновиди передач м'яча в парах, трійках; вірне розташування на майданчику; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодію двох гравців «Передай м'яч і виходь»; взаємодії трьох гравців</p>	<p>Пересування. Ловля і передачі м'яча однією рукою від плеча; двома від грудей. Кидки однією рукою зверху. Пенальті. Фінти. Правильне розташування на майданчику при взаємодіях. Взаємодії двох гравців.</p>

«Трикутник»; взаємодії у четвірках»; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих ігор; рухливі ігри «М'яч капітану», «Боротьба за м'яч» та ін.; навчальні ігри; гру в монокофбол; здійснює: передачі в колонах, парах, трійках, четвірках з опором захисника.	
---	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує розвиток корфболу на сучасному етапі; називає провідні країни та міжнародні змагання з виду спорту; пояснює: засоби фізичної підготовки корфболіста; методика виховання витривалості; наводить правила самоконтролю під час занять корфболом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять корфболом.</p>	<p>Розвиток корфболу на сучасному етапі; Міжнародні змагання з корфболу. Методика виховання витривалості. Самоконтроль на заняттях корфболом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса кистей рук та гнучкості; рухливі ігри «Скакуни», «Бігуни»; «Квач – дай руку» та естафети з бігом, зупинками і стрибками.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри та естафети.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різноманітні способи пересувань, бігу, фінтів з м'ячем і без м'яча під час активної протидії захисників; поєднання вивчених способів пересувань, фінтів з метою звільнення від опіки захисника; чергування різних прийомів ловлі та передач м'яча двома руками знизу, від грудей та зверху з відскоком від підлоги; перехоплення м'яча; застосовує: кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; пенальті; підбір м'яча, що відскочив від кошика; взаємодії гравців в двійках, трійках, четвірках «Передай м'яч і виходь; рухливі ігри «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове</p>	<p>Чергування різних способів пересувань, передач та кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомам суперника. Підбір м'яча. Пенальті</p>

полювання», «Чотири м'ячі» та ін.; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальних ігор; монокорфбол.	
--	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує: спеціальну фізичну підготовку корфболіста; швидкісно-силові якості, спритність та методику їх виховання; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять.	Спеціальна фізична підготовка корфболіста. Методика виховання швидкісно-силових якостей та спритності. Правила безпеки корфболіста.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20м; «човниковий» біг 4×9м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, вправи на гнучкість.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: поєднання різних способів пересувань, зупинок, стійок та обманних рухів (фінтів) з м'ячем і без м'яча в нападу та захисту; поєднання вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка; пенальті; застосовує: передача м'яча двома руками знизу від грудей; передачі м'яча у стрибку; підбір м'яча, що відскочив від кошика; взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців «Передай м'яч і виходь»; рухливі ігри «М'яч ловцю», «Квачі – перестрілка», «Колове полювання», «Чотири м'ячі» та ін.; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри 2х2, 3х3, 4х4 на один кошик та двосторонній грі; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті; здійснює: протидію кидку м'яча; пенальті; боротьбу за м'яч, що відскочив від кільця; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять	Різні способи пересувань, зупинок, передач, кидків м'яча, фінтів в нападі. Протидії атакуючим діям суперників. Підбір м'яча. Пенальті. Взаємодії двох, трьох, чотирьох гравців.

корфболом.	
------------	--

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує методику виховання спритності; пояснює профілактику травматизму на заняттях корфболом; наводить приклади домедичної допомоги; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять.</p>	<p>Методика виховання спритності. Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги. Правила безпеки під час занять корфболом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; естафети; рухливі ігри; застосовує: біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; зупинками, поворотами, серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з обманними рухами (фінтами) з м'ячем і без м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; пенальті; перехоплення, блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; застосовує: передачі м'яча різними способами при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі; ловля м'яча після передачі партнера з подальшим виконанням кидка з опором захисника; пенальті; підбір м'яча, що відскочив від кошика; вивчені прийоми в умовах навчальної гри 2х2, 3х3, 4х4 на одне кільце, монокорфболу та у двосторонній грі; підвідні ігри «М'яч капітану», «Боротьба за м'яч», «Колове полювання», «Чотири м'ячі»; взаємодії гравців в системі гри 4:0, 3:1; переключення гравців від дій в нападі до дій в захисті; використовує технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.</p>	<p>Різні способи пересувань, ловлі, передач і перехоплень м'яча, фінтів в умовах жорсткого опору захисників. Кидки м'яча після двох кроків та з місця. Пенальті. Підбір м'яча. Протидії нападнику.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальний норматив	Рівень навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Човниковий біг 3x10м (с) хлопці	11,0	10,0	9,7	9,3
	Дівчата	12,0	10,3	10,0	9,7
	6 кидків м'яча у кошик на відстані 1- 3 - 5 м (кількість влучень): Хлопці Дівчата	жодного влучного кидка	1 1	2 2	4 3
3 рік вивчення	Човниковий біг 6x5м (с) хлопці	12,0	11,6	11,2	10,8
	Дівчата	12,6	12,0	11,8	11,4
	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці Дівчата	3 3	5 4	6 5	8 7
4 рік вивчення	Човниковий біг 6x5м (с) хлопці	11,8	11,2	10,8	10,4
	Дівчата	12,2	11,9	11,6	10,8
	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці Дівчата	3 3	6 5	7 6	9 9
5 рік вивчення	10 пенальті: (кількість влучень): хлопці Дівчата	1 1	3 2	4 3	6 5
	Човниковий біг 3x5м (с) : хлопці	11,4	11,0	10,6	10,2
	Дівчата	12,0	11,6	11,2	10,5
5 рік вивчення	Кидки м'яча у кошик на відстані 2- 4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.): хлопці	10	15	17	20
	Дівчата	9	13	15	17
	10 пенальті: (кількість влучень): хлопці Дівчата	3 2	5 4	6 5	7 6

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Корфбол»

№ п/п	Обладнання	Кількість (шт.)
1	Спортивний зал із розміткою	1
2	Літній майданчик із розміткою	1
3	Корфбольні стійки	4
4	Корфбольні кошики	4
5	Корфбольні або баскетбольні м'ячі	10-15
6	Міні-баскетбольні або волейбольні м'ячі	10-15

Автори: Бала Т. М., Петрова А. С.

**Варіативний модуль
КРОСФІТ «CrossFit»
3 роки навчання**

ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кросфіт – це система загальної фізичної підготовки, заснована на базових рухах з різних видів спорту, які чергуються та виконуються з високою інтенсивністю. Програма «Кросфіт» спрямована на всебічний розвиток школярів. Вправи підібрані з урахуванням віково-статевих особливостей учнів.

Варіативний модуль «Кросфіт» складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності, орієнтовних навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

Зміст навчального матеріалу розробленої програми включає: теоретичні відомості, спеціальну фізичну та технічну підготовки. Спеціальна фізична підготовка включає елементи важкої атлетики, гирьового спорту, гімнастики та легкої атлетики, загальнорозвивальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Технічна підготовка включає базові вправи «Кросфіту».

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

При складанні модуля враховувалися вікові, статеві та анатомо-фізіологічні особливості учнів.

У процесі навчання кросфіту до змісту навчального матеріалу включаються спеціальні фізичні вправи: елементи гімнастики, легкої та важкої атлетики, гирьовий спорт, загальнорозвивальні вправи та технічна підготовка.

В кінці кожного року навчання учень(ця) виконує комплекс вправ, який складається з технічних елементів кросфіту за мінімальний відрізок часу.

При навчанні вправам необхідно забезпечити страховку учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожної вправи.

Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття.

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу.

При складанні навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання вправ кожним учнем індивідуально.

2 рік вивчення

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує розвиток кросфіту у світі та в Україні; пояснює особливості харчування щодо занять кросфітом; Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час занять кросфітом; веде контроль, фіксує і аналізує реакцію організму на фізичне навантаження.</p>	<p>Учень/учениця: Розвиток кросфіту у світі та в Україні. Особливості харчування щодо занять кросфітом. Правила техніки безпеки під час занять кросфітом. Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує присідання з гантелями вагою 2 кг (дівчата) та 4 кг (хлопці) (гантелі за головою на плечах); Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p>	<p>1. Елементи важкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ «BACK SQUATS» (<i>присідання з гантелями</i>);
<p>виконує «вісімку» з гантелею вагою 4 кг (в. п. – напівприсід у широкій стійці прогнувшись, руки вниз – гантель в правій): обвести гантель навколо правої ноги, передати в ліву, теж саме лівою рукою. Вправа виконується безперервно; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує поштовховий швунг з гантелями вагою 4 кг (в. п. – стійка ноги нарізно, гантелі до плечей): виконується напівприсід з одночасним виштовхуванням гантелей догори та стрибком у широку стійку; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ «EIGHT WITH WEIGHT» (<i>«вісімка» з гантелею</i>); ■ «PUSH JERK» (<i>поштовховий швунг з гантелями</i>);
<p>виконує тягу гирі вагою 4 кг (дівчата) та 8 кг (хлопці) (в. п. – напівприсід прогнувшись, гиря внизу): виконується ривок з одночасним підніманням гирі до підборіддя, лікті в сторони-догори; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує ривок гантелі в ножиці, вагою 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ «DRAFT WEIGHTS» (<i>тяга гирі</i>); ■ «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH»

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>кг (в. п. – напівприсід прогнувшись, гантель в правій): ривком підняти гантель догори, одночасно стрибком у випад правою та зафіксувати положення та вправи вивчені раніше;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p>	<p><i>(ривок гантелі в «ножиці») та вправи вивчені раніше.</i></p>
<p>Діяльнісний компонент виконує стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та вправи вивчені раніше;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує стрибки через скакалку; виконує ходьбу по гімнастичній колоді;</p> <p>виконує перекид назад; виконує перекид уперед стрибком; виконує згинання розгинання рук в упорі лежачи; виконує вис на зігнутих руках; виконує мах в упорі на паралельних брусах та вправи вивчені раніше;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p>	<p>2. Елементи легкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та вправи вивчені раніше. <p>3. Елементи гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ стрибки через скакалку; ▪ вправи у стані рівноваги: ходьба по гімнастичній колоді; ▪ перекид назад; ▪ перекид уперед стрибком; ▪ згинання розгинання рук в упорі лежачи; ▪ вис на зігнутих руках; ▪ мах в упорі та вправи вивчені раніше.
<p>Діяльнісний компонент виконує вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ швидко-силових здібностей; ▪ здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, орієнтування в просторі; 	<p>4. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p><i>а) сили;</i> <i>б) координаційних здібностей..</i></p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує бокову планку впродовж 30" (упор на передпліччі правої/лівої); виконує вправу «Ведмежа проходка назад» (в. п. – упор стоячи): виконує ходьбу назад в упорі стоячи;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «PLANK» (бокова планка); ▪ «BEAR CRAWL» («Ведмежа проходка»).
<p>виконує вправу «Прогулянка фермера» (ходьба 30 м з гантелями вагою по 4 кг); виконує застрибування на тумбу висотою 50 см;</p> <p>виконує присід на правій, ліву вперед, руки вперед (теж на лівій) та вправи</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «FARMER'S WALK» («Прогулянка фермера»); ▪ «BOX JUMP» (застрибування на тумбу); ▪ «ONE LEGGED SQUAT» (присід на правій/лівій) та вправи вивчені раніше;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>вивчені раніше.</p> <p>Діяльнісний компонент Учень/учениця:</p> <p>виконує комплекси вправ кросфіту в швидкому темпі;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання комплексів вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ цілісне виконання комплексу вправ «Angie»** (хлопці) та «Nancy»** (дівчата) з базових рухів кросфіту. (Комплекси виконується у полегшених умовах).

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця:</p> <p>характеризує правила змагань з кросфіту;</p> <p>пояснює особливості харчування щодо занять кросфітом;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час занять кросфітом; веде контроль, фіксує і аналізує реакцію організму на фізичне навантаження.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p>Правила змагань з кросфіту.</p> <p>Особливості харчування щодо занять кросфітом.</p> <p>Правила техніки безпеки під час занять кросфітом.</p> <p>Контроль, фіксація і аналіз реакції організму на фізичне навантаження.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень/учениця:</p> <p>виконує присідання з гантелями вагою 4 кг (дівчата) та 6 кг (хлопці) (гантелі за головою на плечах);</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує тягу гирі вагою 8 кг (дівчата) та 12 кг (хлопці) (в. п. – напівприсід прогнувшись, гиря внизу): виконується ривок з одночасним підніманням гирі до підборіддя, лікті в сторони-догори;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує взяття грифа на груди (в. п. – напівприсід прогнувшись, гриф вниз хватом зверху): піднятися, далі виконується присід з одночасним взяттям грифа на груди, лікті вперед,</p>	<p>1. Елементи важкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «BACK SQUATS» (присідання з гантелями); ▪ «DRAFT WEIGHTS» (тяга гирі); ▪ «CLEAN» (взяття грифа на груди);

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>повернутися у в. п.;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує «Турецький підйом» з гантелею вагою 4 кг (в. п. – лежачи на спині, права нога зігнута в коліні, коліно спрямоване назовні-в сторону, ліва нога відведена вбік-донизу; ліва рука в сторону, права – гантель вперед):</p> <p>1 – упор на лівому передпліччі; 2 – упор лежачи позаду на лівій руці, вправа – гантель вперед; 3 – стійка на лівому коліні, ліва вперед-в сторону, права – гантель вгору; 4 – піднятися в стійку ноги нарізно, ліва вперед-в сторону, права – гантель вгору; 5 – 8 – виконати всі рухи у зворотній послідовності і повернутися у в. п.</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ «TURKISH GET UP» («Турецький підйом»);
<p>виконує ривок гантелі в ножиці, вагою 4 кг (в. п. – напівприсід прогнувшись, гантель в правій): ривком підняти гантель догори, одночасно стрибком у випад правою та зафіксувати положення;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує поштовховий швунг з гантелями вагою 6 кг (в. п. – стійка ноги нарізно, гантелі до плечей): виконується напівприсід з одночасним виштовхуванням гантелей догори, стрибком у широку стійку та вправи, що вивчалися у попередніх класах;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує вправи, що вивчалися у попередніх класах;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує подвійні стрибки через скакалку та вправи, що вивчалися у попередніх класах;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ «DUMBBELL HANG SPLIT SNATCH» (ривок гантелі в ножиці); ■ «PUSH JERK» (поштовховий швунг з гантелями) та раніше вивчені. <p>2. Елементи легкої атлетики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ елементи легкої атлетики, що вивчалися раніше. <p>3. Елементи гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ стрибки через скакалку та вправи вивчені раніше;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p>	
<p>Діяльнісний компонент виконує вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ швидко-силових здібностей; ▪ силової витривалості; ▪ здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, орієнтування в просторі. 	<p>4. Загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри та естафети спрямовані на розвиток:</p> <p><i>а) сили;</i> <i>б) витривалості;</i> <i>в) координаційних здібностей..</i></p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує зворотню планку впродовж 30" (в. п. – упор лежачи позаду на передпліччях);</p> <p>виконує берпі із застрибуванням на гімнастичну лаву (в. п. – основна стійка): упор присівши – упор лежачи – згинання розгинання рук в упорі лежачи – упор присівши – в. п. – застрибування на гімнастичну лаву – в. п.;</p> <p>виконує присідання з медичним м'ячем вагою 3 кг (в. п. – стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми);</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправи;</p> <p>виконує вправу «Полотер» (в. п. – лежачи на спині, гриф вперед): піднімання прямих ніг по діагоналі, торкаючись пальцями ніг краю грифа та вправи вивчені у попередніх класах;</p> <p>Діяльнісний компонент Учень/учениця: виконує комплекси вправ кросфіту в швидкому темпі;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил техніки безпеки під час виконання комплексів вправ; застосовує самостраховку під час виконання вправ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ «PLANK» (зворотна планка); ▪ «BURPEE BENCH JUMP» (берпі із застрибуванням на гімнастичну лаву); ▪ «SANDBAG SQUAT» (присідання з вагою); ▪ <u>FLOOR WIPERS</u> («Полотер») та вправи вивчені раніше; ▪ цілісне виконання комплексу вправ «Fran»** (хлопці) та «Mary»** (дівчата) з базових рухів кросфіту. (Комплекси виконуються у полегшених умовах).

Орієнтовні навчальні нормативи

Практична частина навчальних нормативів складається з розділів:

1. *Загальна фізична підготовка* – згідно з інваріантною частиною програми.
2. *Спеціальна фізична підготовка* – згідно з варіативною частиною програми кросфіту.
3. *Технічна підготовка*:
 - виконання базових комплексів вправ кросфіту;
 - виконання домашніх завдань.

** Комплекси вправ з кросфіту

(спрощені комплекси у відповідності до вікових особливостей учнів)

- «Cindy»** (хл.) 1. Підтягування (2 рази);
- (3 раунди) 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5 разів);
- «Annie»** (дів.) 3. «Air Squat» (присідання «повітряні») (15 разів).
- (3 раунди) 1. Стрибки через скакалку;
2. «The Fold» («Складка»).
- «Angie»** (хл.) (1 раунд – 20 разів; 2 раунд – 15 разів; 3 раунд – 10 разів).
- (3 раунди) 1. Підтягування (5 разів);
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (10 разів);
3. «The Fold» («Складка») (20 разів);
4. «Air Squat» (присідання «повітряні») (30 разів).
- «Nancy»** (дів.) 1. Біг 200 метрів;
- (3 раунди) 2. «Back squats» (присідання з гантелями вагою по 2 кг) (10 разів).
- «Fran»** (хл.) 1. «Dumbbell hang split snatch» (ривок гантелі в ножиці вагою 5 кг);
- (3 раунди) 2. Підтягування.
- (1 раунд – 15 разів; 2 раунд – 10 разів; 3 раунд – 5 разів).
- «Mary»** (дів.) 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (5 разів);
- (максимальна 2. «One Legged Squat» (присід на правій/лівій) (3 рази);
- кількість раундів 3. Підтягування (на низькій перекладині) (5 разів).
- за 10 хв.)

Критерії оцінювання технічної підготовленості Оцінюється техніка виконання спеціальних вправ кросфіту.

№ з/п	Рівень компетентності	Критерії оцінювання
1.	Високий	вправи виконано технічно правильно, з високим темпом виконання, не втрачаючи працездатність якомога довше.
2.	Достатній	вправи виконано технічно правильно, з високим темпом виконання але не довго утримує працездатність.
3.	Середній	допущені незначні помилки в техніці виконання вправи, не довго утримує працездатність.
4.	Низький	вправи виконано з грубими технічними помилками, не

	якісно.
--	---------

Орієнтовні навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовки

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Піднімання прямих ніг у висі (к-ть разів)	хл.	4	10	13	15
		дівч.	3	7	12	15
	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	хл.	18	24	29	35
		дівч.	7	11	14	18
	Біг на 60 м (с)	хл.	≤9,6	9,6	9,0	8,4
		дівч.	≤10,7	10,7	10,2	9,7
	Тест «Берпі» за 10 с (к-ть разів)*	хл.	0–2 _{1/2}	3–3 _{1/2}	4–4 _{1/2}	≤5
		дівч.	0–2 _{1/3}	2 _{1/2} –3 _{1/3}	3 _{1/2} –4 _{1/3}	≤4 _{1/2}
	Десять «вісімок» (с)	хл.	≤14,5	12,6–14,5	10,6–12,5	8,4–10,5
		дівч.	≤14,5	12,6–14,5	10,6–12,5	8,4–10,5
Рівномірний біг на місці з інтенсивністю 70% від максимальної (с)	хл.	≥79,6	84,5–79,6	89,5–84,6	94,6–89,6	
	дівч.	≥55,9	69,5–55,9	83,2–69,6	97,0–83,3	
3 рік вивчення	Піднімання прямих ніг у висі (к-ть разів)	хл.	5	11	15	18
		дівч.	3	7	12	15
	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	хл.	20	26	31	37
		дівч.	8	12	16	19
	Біг на 60 м (с)	хл.	≤9,6	9,6	9,0	8,4
		дівч.	≤10,7	10,7	10,2	9,7
	Тест «Берпі» за 10 с (к-ть разів)*	хл.	0–2 _{1/2}	3–3 _{1/2}	4–4 _{1/2}	≤5
		дівч.	0–2 _{1/3}	2 _{1/2} –3 _{1/3}	3 _{1/2} –4 _{1/3}	≤4 _{1/2}
	Десять «вісімок» (с)	хл.	≤14,0	12,1–14,0	10,1–12,0	8,0–10,0
		дівч.	≤14,0	12,1–14,0	10,1–12,0	8,0–10,0
Рівномірний біг на місці з інтенсивністю 70% від максимальної (с)	хл.	≥84,2	87,9–84,2	91,7–88,0	95,6–91,8	
	дівч.	≥59,1	64,7–59,1	70,4–64,8	76,2–70,5	

* Оцінка часткового виконання вправи відбувається так: ¼ виконання після основної – положення упору присівши, 1/3 –упор лежачи, ½ –друге виконання упору присів.

Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля «Кросфіт»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1.	Гімнастична лава 30 см	5 шт.
2.	Скакалка	30 шт.
3.	Гриф	3 шт.
4.	Гири 4 кг, 8 кг, 12 кг	10 шт.
5.	Дерев'яна тумба 50 см	10 шт.
6.	Поперечина	5 шт.
7.	Гантелі 2 кг, 4 кг, 6 кг	15 шт.

8.	Гімнастична палиця	30 шт.
9.	Гімнастична колода	2 шт.
10.	Медичний м'яч 3 кг	10 шт.
11.	Секундомір	1 шт.
12.	Медична аптечка	1 шт.
13.	Ємкість для магnezії	1 шт.

Автори: **Я. Т. Гаврих, Н. С. Кравченко**

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку легкої атлетики в Україні; називає фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила безпеки.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
<i>Біг</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до	Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції,

1200 м (без урахування часу); з а с т о с о в у є види фінішування	фінішування. Рівномірний біг до 1200 м
Стрибки	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину та висоту
Метання	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5– 1 кг) з різних положень	Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; називає правила безпеки; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибків
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами
Біг	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м, рів-номірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м
Стрибки	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує метання малого м'яча на	Метання малого м'яча на дальність з

дальність з розбігу	розбігу
4 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; називає зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; обґрунтовує особливості питного режиму; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань
<i>Біг</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м, 100–300 м, повторний біг 2×200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	Біг на короткі та середні дистанції. Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
<i>Стрибки</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<i>Метання</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: метання малого м'яча на дальність з розбігу та м'ячів різного діаметра	Метання малого м'яча на дальність з розбігу, метання м'ячів різного діаметра на дальність
5 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції

функції організму; Ціннісний компонент усвідомлює, що «Легка атлетика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	організму
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
Біг	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)	Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці)
Стрибки	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
Метання	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: метання малого м'яча на дальність з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.)	Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 75	75	85	95
		Дівч.	До 65	65	75	85
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	17	24	30
		Дівч.	До 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		Дівч.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	Більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
		Дівч.	До 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 280	280	300	330
		Дівч.	До 240	240	260	280
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 80	80	90	100
		Дівч.	До 70	70	80	90
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
		Дівч.	До 14	14	16	20
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,8	10,3
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл.	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч.	Більше 6.10	6.10	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
		Дівч.	До 130	130	145	165
Стрибок у довжину з розбігу	Хл.	До 300	300	320	360	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	способом «зігнувши ноги» (см)	Дівч.	До 250	250	270	290
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105
		Дівч.	До 75	75	85	95
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36
Дівч.		До 15	15	18	22	
5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
		Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30
		Дівч. 1000м	Більше 6.20	6.20	5.40	5.20
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 160	160	180	200
		Дівч.	До 135	135	150	170
	Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	Хл.	До 320	320	340	390
		Дівч.	До 250	250	270	300
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 90	90	100	115
		Дівч.	До 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 26	26	32	40
		Дівч.	До 16	16	19	24

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Легка атлетика»

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

№ п/п	Обладнання	Кіл-ть, шт.
1	Набивний м'яч	10
2	Тенісний м'яч	20
3	Секундомір	1
4	Метромір	1
5	Рулетка	1
6	Граблі	1
7	Лопата	1

Автори: **В.В. Ворона, І. В. Пата**

**Варіативний модуль
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Лижна підготовка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка. Додаються орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

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

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує розвиток лижного спорту в Україні; називає видатних лижників України; пояснює основні правила змагань з лижних перегонів; розповідає як готувати лижний інвентар до уроку; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;</p>	<p>Історія розвитку лижного спорту в Україні. Видатні лижники України. Підготовка лижного інвентарю до занять. Основні правила змагань з лижних перегонів. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: рівномірне проходження дистанції до 2,5 км;</p>	<p>Стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км. Ігри та естафети на лижах.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє: технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів;</p>	<p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи,</p>

<p>ковзанярського ходу без палиць; виконує: <i>повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> низьку; <i>гальмування:</i> «плугом»; здійснює: <i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; <i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p>	<p>ковзанярський хід без палиць. <i>Повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом». <i>Сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою». <i>Спуски:</i> навскіс. <i>Стойка лижника під час спуску з гори:</i> низька. Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку. <i>Гальмування:</i> «плугом». Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p>
---	---

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент пояснює вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини; називає різновиди лижного спорту; розповідає як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;</p>	<p>Різновиди лижного спорту. Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини. Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки;</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км;</p>	<p>Стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3 км. Ігри та естафети на лижах.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними класичними ходами; Ціннісний компонент володіє елементами техніки ковзанярського ходу; Діяльнісний компонент здійснює: <i>сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; <i>повороти:</i> у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).</p>	<p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід без палиць та з ними. <i>Повороти:</i> у русі «плугом», упором. <i>Сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком. <i>Гальмування:</i> «плугом», упором. Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). <i>Перехід:</i> з одночасних ходів на ковзанярський хід. Обгін, фінішування.</p>

застосовує: обгін, фінішування.	
---------------------------------	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент володіє знаннями режиму і харчування лижника; знаннями про розвиток витривалості під час самостійних занять; називає основні засоби попередження простудних захворювань;</p>	Розвиток витривалості під час самостійних занять. Режим і харчування лижника. Засоби попередження простудних захворювань.
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3,5 км;</p>	Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3,5 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; гальмування: «плугом», упором; здійснює: сходження в гору ковзним кроком; повороти: у русі з упору та на паралельних лижах; гальмування: упором; застосовує перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; старт, обгін, фінішування; Ціннісний компонент визначає необхідність використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.</p>	<p>Пресування на лижах: класичні і ковзанярські ходи. Повороти: у русі з упору та на паралельних лижах. Сходження в гору: ковзним кроком. Гальмування: упором. Перехід: з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань. Старт, обгін, фінішування</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує загальні основи методики самостійного тренування; володіє основами самоконтролю під час занять лижною підготовкою; розповідає про тактику проходження дистанцій у лижних перегонах;</p>	Загальні основи методики самостійного тренування. Самоконтроль під час занять лижною підготовкою. Тактика проходження дистанцій у лижних перегонах.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	

виконує: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; здійснює: проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 4 км.	Стрибкові вправи, імітація лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 4 км. Ігри та естафети на лижах.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами; здійснює: перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; застосовує: різні лижні ходи під час вирішення тактичних завдань; елементи гірськолижної підготовки.	<i>Пересування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи. Елементи гірськолижної підготовки. <i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань. Естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування).

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	хл.	1100	1500	1800	2300
		дівч.	800	1100	1500	1800
	Повороти на місці махом кругом (лівою, правою ногою) (хлопці і дівчата)		1 (прав. або лівою)	2 (1 прав., 1 лівою)	3-4 з помилками (правою або лівою)	4 без помилок (2 прав., 2 лівою)
	Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
3 рік вивчення	Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 2000м	17.30	16.30	15.30	14.30
		дівч. 1500м	14.00	13.00	12.30	12.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	600	900	1200	1500
дівч.		300	600	900	1200	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Технічне проходження відрізка 50 м поперемінним двокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Технічне проходження відрізка 50 м одночасним двокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
	Гальмування під час спуску «плугом» (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
4 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 2500м	20.00	19.00	18.15	17.30
		дівч. 2000м	17.00	16.30	16.00	15.30
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	800	1100	1500	1800
		дівч.	500	800	1100	1500
	Технічне проходження відрізка 50 м одночасним однокроковим ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
Гальмування під час спуску упором (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок	
5 рік вивчення	Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	хл. 3000м	20.30	20.00	19.30	19.00
		дівч. 2000м	16.30	16.00	15.30	15.00
	Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м)	хл.	1100	1500	1800	2300
		дівч.	800	1100	1500	1800
Технічне проходження відрізка 50 м ковзанярським ходом (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок	

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Лижна підготовка»

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кіль-кість</i>
<i>1</i>	<i>Лижі</i>	<i>60 пар</i>
<i>2</i>	<i>Палиці</i>	<i>60 пар</i>
<i>3</i>	<i>Лижні черевики</i>	<i>50 пар</i>
<i>4</i>	<i>Секундомір</i>	<i>1 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Метромір</i>	<i>1 шт.</i>
<i>6</i>	<i>Еспандери</i>	<i>20 шт.</i>

Автори: Є. Ю. Шаповал, С. М. Новік, О. В. Єрмакова

Варіативний модуль

МІНІ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Міні-футбол (футзал) – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. Гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики. У міні-футболі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч.

Міні-футбол започаткувався в Монтевідео, Уругвай, 1930 року, коли Хуан Карлос Серіані створив нову версію футболу. Цей вид спорту почав поширюватись, а його популярність призвела до появи керівного органу під назвою Міжнародна федерація футзалу. Між міні-футболом та футболом існує багато спільного: техніка переміщення гравців, техніка передач та зупинок м'яча, техніка виконання ударів, техніка виконання фінтів та інше, але є й істотні відмінності у правилах і техніці гри. Міні-футбол має доступні правила гри і дуже популярний серед любителів активного відпочинку.

В наш час міні-футбол включений в програму різноманітних шкільних змагань: проводяться змагання серед шкіл міст, асоціацією футзалу України створена шкільна футзальна ліга України.

Метою варіативного модуля «Міні-футбол» є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах.

Варіативний модуль «Міні-футбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку необхідну для гри у міні-футбол, техніко-тактичну підготовку.

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

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів із міні-футболу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри, товариські ігри між класами, школами та інше.

У ході перших років навчання доцільно використовувати естафети та рухливі ігри з елементами футболу та міні-футболу, а також ігри, які за своїми правилами наближені до гри міні-футбол (футзал).

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місце проведення занять, раціонально використовувати фізкультурно-спортивне обладнання та інвентар; дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, звертати увагу на правильність виконання вправ при вивченні технічних прийомів, усувати та попереджати виникнення помилок.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу, розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з міні-футболу (футзалу).

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує сучасний стан міні-футболу (футзалу) в світі, в Україні;</p> <p>називає основні елементи технічних прийомів гри;</p> <p>встановлює основні подібності та відмінності правил та гри у міні-футбол (футзал) та футбол;</p> <p>пояснює негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p>	<p>Етапи розвитку міні-футболу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у міні-футбол (футзал).</p> <p>Основні правила гри у міні-футбол (футзал). Загальні ігрові положення гри у міні-футбол.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p>

<p>дотримується правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з міні-футболу.</p>	<p>Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).</p>
<p>Загальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця:</p> <p>виконує організовуючі вправи, загальнорозвиваючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі міні-футбол.</p>	<p>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x5 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку сили м'язів, гнучкості, швидкості, спритності, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи; вправи з елементами міні-футболу для розвитку фізичних якостей;</p> <p>володіє: технікою виконання вправ;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи; прискорення з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує основні технічні прийоми міні-футболу (футзалу), особливості їх виконання;</p>	<p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; Техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари по м'ячу підйомом, удари на точність, удар носком; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою;</p>

<p>визначає помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>виконує: пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться, удар носком, удари на точність; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги); зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку, збільшуючи швидкість руху; жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою</p> <p>здійснює: маневрування на майданчику: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами</p> <p>володіє: різними способами передачі м'яча; прийомами м'яча підошвою; відбиранням м'яча; вибором позиції для відкривання в атаці чи перехопленні в захисті.</p> <p>бере участь у грі міні-футбол (футзал) за спрощеними умовами.</p>	<p>ведення м'яча: вивчені способи ведення м'яча;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p>відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику;</p> <p>індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті. Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.</p> <p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами міні-футболу та безпосередньо гра у міні-футбол за спрощеними правилами.</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	Низький	середній	достатній	високий	
Удари по воротах					
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	1 або жодного	3	4	6

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
Удар носком		влучного удару			
	Дівч.	жодного влучного удару	2	3	5
	Хл.	2	3	4	5
	Дівч.	1 або жодного влучного удару	2	3	4
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підшвою	Хл.	2	3	4-6	7
	Дівч.		3	4	5
Ведення м'яча по прямій 15 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9с. і більше	8.4-8.8с.	8-8.2с.	8с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5с.	9-10.4с.	9с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9с. і більше	8.6-9с.	8.2- 8.6с.	8.2с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9с.	9-10.4с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8с.і більше	6.3-6.6с.	6.2с.	6с.і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7с.	6.6-6.5с.	6.4с. і менше

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: досягнення українських команд з міні-футболу на міжнародній арені; стан міні-футболу в країні, області, місті;</p> <p>називає: міжнародні змагання з виду спорту, провідні країни та найкращі команди;</p> <p>наводить приклади профілактики травматизму під час занять міні-футболом (футзалом);</p> <p>пояснює техніку виконання прийомів гри у міні-футбол;</p>	<p>Результати основних змагань року з міні-футболу. Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки).</p> <p>Профілактика травматизму під час занять міні-футболом (футзалом).</p> <p>Основи техніки гри в міні-футбол. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії</p>

<p>інтерпретує: офіційні правила гри міні-футбол (футзал); офіційні жести.</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику чи спортивному залі при виконанні фізичних вправ;</p> <p>застосовує природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я.</p>	<p>в нападі та захисті.</p> <p>Офіційні правила гри в міні-футбол (футзал).</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою, вправи з набивними м'ячами;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи; прискорення та ривки з м'ячем.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри: гандбол, баскетбол з елементами міні-футболу.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знаний та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками та технікою володіння м'ячем, прийняття м'яча із подальшою передачею; підвідні вправи для удару по воротам; удари по м'ячу ногою: середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, летить; удари на точність та дальність; удари носком; удари по м'ячу головою без стрибка та у стрибку; зупинки</p>	<p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари по м'ячу підйомом, удари на точність та дальність, удар носком; удари головою по м'ячу з місця та у стрибку; удари по м'ячу середньою частиною лоба;</p>

<p>м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча вивченими способами; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику;</p> <p>здійснює: вибір місця для виконання передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку передачі партнеру; введення м'яча у гру із-за бокової лінії (аут); взаємодію з партнерами під час з організації атаки;</p> <p>бере участь у навчальних іграх за спрощеними умовами у міні-футбол (футзал).</p>	<p>зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p>жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p>відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику;</p> <p>Групові та індивідуальні тактичні дії. Взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі.</p> <p>Гра у міні-футбол (футзал) з різними умовами: на четверо воріт, тримаючись за руки – парами.</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
Удари по воротах					
Підйомом	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3.	4-6
	Дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	1 або жодного влучного удару	3	4	6
	Дівч.	жодного влучного удару	2	3	5
Удар носком	Хл.	3-4	5	6	7
	Дівч.	2-3	4	5	6
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підошвою	Хл.	4-6	7	8	10
	Дівч.	2-4	5	6	8
Ведення м'яча по прямій 20 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9с. і більше	8.4-8.8с.	8-8.2с.	8с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5с.	9-10.4с.	9с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9с. і більше	8.6-9с.	8.2- 8.6с.	8.2с. і менше

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	Низький	середній	достатній	високий	
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9с.	9-10.4с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8с.і більше	6.3-6.6с.	6.2с.	6с.і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7с.	6.6-6.5с.	6.4с. і менше

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: вплив занять міні-футболом на розвиток усіх систем організму; способи відновлення працездатності; засоби і методи розвитку швидкості, сили, спритності;</p> <p>пояснює: значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;</p> <p>володіє: знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футзаліста; знаннями про українські та зарубіжні клуби;</p> <p>здійснює: самоконтроль під час фізкультурно-спортивної діяльності;</p> <p>інтерпретує: офіційні правила гри у міні-футбол; офіційні жести;</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки; правил поведінки на ігровому майданчику та спортивному залі при виконанні фізичних вправ; правил гри у міні-футбол.</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм що займаються.</p> <p>Способи відновлення працездатності.</p> <p>Особливості спеціальної фізичної підготовки (розвиток швидкості, спритності, сили) із урахуванням гендерних і вікових особливостей.</p> <p>Контроль за спортивною формою, самоконтроль за самопочуттям у ході занять міні-футболом.</p> <p>Спортивний режим та харчування спортсмена. Українські та зарубіжні міні-футбольні (футзальні) клуби.</p> <p>Офіційні правила гри у міні-футбол (футзал).</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;</p>	

<p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м., 3x10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх та спортивних іграх з елементами міні-футболу.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи; прискорення та ривки з м'ячем по прямій та поміж фішок.</p> <p>Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами міні-футболу.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює та виконує: основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри у міні-футбол; удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність та дальність; удари по м'ячу головою без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення контролюючи м'яч; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику;</p> <p>аналізує помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>установлює взаємодію з іншим гравцем при нападі та захисті;</p>	<p>Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування. Методика освоєння техніки гри, визначення помилок. Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними способами; удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; відбирання м'яча: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»; елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику; групові та індивідуальні тактичні дії: взаємодія гравців у грі: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з</p>

<p>застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці майданчика; взаємодію з партнерами під час організації атаки; гру в один дотик; протидію передачі;</p> <p>бере участь у навчальній грі міні-футбол (футзал).</p>	<p>партнерами під час організації атаки, гра в один дотик, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі; групові тактичні дії у захисті: страхування партнера під час організації протидії атакувальним діям.</p> <p>Гра: міні-футбол (футзал); гра у міні-футбол з ускладненням на четверо воріт.</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
Удари по воротах					
Підйомом	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3.	4-6
	Дівч.	жодного влучного удару	1	2	3-5
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	1 або жодного влучного удару	3	4	6
	Дівч.	жодного влучного удару	2	3	5
Удар носком	Хл.	3-4	5	6	7
	Дівч.	2-3	4	5	6
Удари у ціль	Хл.	4	5-6	7	8
	Дівч.	2-3	4	5	6
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підошвою	Хл.	4-6	7	8	10
	Дівч.	2-4	5	6	8
Ведення м'яча по прямій 20 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9с. і більше	8.4-8.8с.	8-8.2с.	8с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5с.	9-10.4с.	9с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9с. і більше	8.6-9с.	8.2- 8.6с.	8.2с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9с.	9-10.4с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8с.і більше	6.3-6.6с.	6.2с.	6с.і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7с.	6.6-6.5с.	6.4с. і менше
Жонглювання м'яча					
Жонглювання м'яча: підйомом, стегном, головою	Хл.	6	7-8	9-10	11 і більше
	Дівч.	2-3	4-5	6-8	9 і більше

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>називає: зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання; способи відновлення працездатності; правила першої допомоги під час травм;</p> <p>пояснює: основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри у міні-футболі (футзалі);</p> <p>володіє: основними жестами арбітрів;</p> <p>аналізує помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів, усуває та попереджає їх;</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується: режиму дня, правильного харчування; основних правил гри у міні-футбол; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням.</p>	<p>Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності.</p> <p>Методика освоєння техніки гри.</p> <p>Визначення помилок і способи їх усунення.</p> <p>Основні засади арбітражу у міні-футболі (футзалі).</p> <p>Режим дня. Організація самостійних занять міні-футболом.</p> <p>Профілактика травматизму.</p> <p>Надання домедичної допомоги.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м., 3x10 та ін.; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи; стрибки з імітуванням удару по м'ячу головою;</p> <p>бере участь у естафетах, рухливих та спортивних іграх з елементами міні-</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи; прискорення та ривки з м'ячем по прямій та поміж фішок.</p>

футболу; гри у міні-футбол.	Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами міні-футболу; навчальна гра міні-футбол.
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює: основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри у міні-футбол;</p> <p>виконує: різні поєднання пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою різними способами; удари на точність та дальність; удари по м'ячу головою без стрибка та у стрибку; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення контролюючи м'яч; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігр; відбирання м'яча: відбирання м'яча атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; жонгливання м'ячем: ногою, стегном, головою; введення м'яча із-за бокової (аут); елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику;</p> <p>здійснює маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги як в атаці так і захисті, побудова «стінки»;</p> <p>визначає своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця;</p>	<p>Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів. Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.</p> <p>Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; техніка виконання удару по м'ячу ногою: удари різними способами; удари головою по м'ячу з місця та у стрибку: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, стегном, грудьми (для хлопців); ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; відбирання м'яча: вдосконалення вивчених способів: атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «ударом» ногою з пропусканням м'яча, «відходом»;</p> <p>елементи гри воротаря: ловіння, кидки м'яча рукою, вибір місця у штрафному майданчику; групові та індивідуальні тактичні дії: взаємодія гравців у гри: індивідуальні та групові дії в нападі та захисті: взаємодія з партнерами під час організації атаки, гра в один дотик, вибір моменту, позиції і способу дії для перехоплення м'яча у захисті; індивідуальні тактичні дії: вдосконалення «закривання», «перехоплення», уміння протидіяти передачі; групові тактичні дії у захисті: страхування партнера під час організації протидії атакуювальним діям; організація і побудова «стінки».</p> <p>Взаємодія гравців у нападі та захисті. Тактика нападу і захисту.</p> <p>Гра: міні-футбол (футзал).</p>

бере участь у навчальних іграх з міні-футболу (футзалу).

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
	Низький	середній	достатній	високий	
Удари по воротах					
Підйомом	Хл.	2-4	5	6-8	9-10
	Дівч.	2	3-4	5-7	8-9
Внутрішньою стороною стопи	Хл.	5	6-7	8-9	10
	Дівч.	3	4-5	6-7	8
Удар носком	Хл.	7	8	9	10
	Дівч.	5	6	7	8
Удари у ціль	Хл.	4	5-6	7-8	10
	Дівч.	3	4-5	6	7-8
Зупинки м'яча					
Зупинка м'яча підошвою	Хл.	4-6	7	8	10
	Дівч.	2-4	5	6	8
Ведення м'яча по прямій 20 метрів					
Ведення стопою правою ногою	Хл.	9с. і більше	8.4-8.8с.	8-8.2с.	8с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5с.	9-10.4с.	9с. і менше
Ведення стопою лівою ногою	Хл.	9с. і більше	8.6-9с.	8.2- 8.6с.	8.2с. і менше
	Дівч.	11 с. і більше	10.5-10.9с.	9-10.4с.	9 с. і менше
Ведення підйомом правою (лівою) ногою	Хл.	6.8с.і більше	6.3-6.6с.	6.2с.	6с.і менше
	Дівч.	7 с. і більше	6.9-6.7с.	6.6-6.5с.	6.4с. і менше
Жонгливання м'яча					
Жонгливання м'яча: підйомом, стегном, головою	Хл.	6	7-8	9-10	11 і більше
	Дівч.	3	4-5	6-8	9 і більше

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Міні-футбол (футзал)»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Спортивний зал або майданчик зі штучним покриттям	1 шт.
2	М'яч для міні-футболу (size 4)	15 шт.

3	Фішки, конуси	20 шт.
4	Маніжки (футбольні жилети)	2 кольори по 10 шт.
5	Ворота для міні-футболу (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
6	Свисток	1 шт.

Автори: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина**

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.

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує основні фізичні якості тенісистів; володіє знаннями про правила гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); володіє пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри; здійснює: серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі; володіє технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p>	<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Елементи навчальної гри</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом.</p>	<p>Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення,</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи:</p>

<p>вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;</p> <p>володіє пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>	<p>ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>застосовує: атакуючі прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;</p> <p>володіє технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча;</p> <p>бере участь у навчальній грі в одиночному розряді на рахунок.</p>	<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.</p> <p>Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> <p>Подачі з верхнім обертанням м'яча.</p> <p>Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.</p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;</p> <p>володіє правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує:</p> <p>різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p>

<p>пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; володіє пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комбінаційні завдання за вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»); володіє: технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча; застосовує: під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертанням м'яча; використовує: тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; бере участь у навчальній грі в парному розряді на рахунок.</p>	<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри. Подачі («віяло», «човник», «маятник»). Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м'яча. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Навчальна гра в парному розряді на рахунок.</p>
---	--

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує технічні прийоми (подачі, удари, контрудари); Знансвий та діяльнісний компонент дотримується: основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з настільного тенісу; Ціннісний компонент правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів. Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p>

<p>максимально швидко), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; володіє: пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Імітаційні вправи Вправи для розвитку швидкості реакції</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізка», «свічку», елементи «топ-спін-болу»; володіє технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча; застосовує: під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча; бере участь у навчальній грі у змішаному розряді на рахунок.</p>	<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка». Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого. Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча. Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямим	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
3 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Хл.	2	5	7	9
		Дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямим	Хл.	15	18	21	24
		Дівч.	12	15	18	21
В и	Виконання подачі з нижнім	Хл.	2	5	7	9

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
	боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	Дівч.	1	3	5	7
		Хл.	15	18	21	24
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	Дівч.	12	15	18	21
		Хл.	2	5	7	9
5 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім боковим обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	Дівч.	1	3	5	7
		Хл.	9	12	15	18
	Виконання серії підрізок справа або зліва з партнером по діагоналі	Дівч.	6	9	12	15
		Хл.	2	5	7	9

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

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

Автор: Кормілець С. В.

Варіативний модуль

ПАНКРАТІОН

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Панкратіон» для закладів загальної середньої освіти для включення у програму з навчальної дисципліни "Фізична культура" є предметом, який включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні аспекти виду спорту – панкратіон, розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Основною метою впровадження варіативного модуля "Панкратіон" у 6-9 класах закладів загальної середньої освіти є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів на оздоровчих та культурних традиціях виду єдиноборств, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ панкратіону, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових елементів панкратіону, вивчення правил поведінки в спортивному залі, "Правил спортивного етикету" відповідно до вимог Української Федерації Панкратіону, вивчення вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

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

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальна та спеціальна фізична підготовка, техніко-тактична підготовка, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, яке необхідне для вивчення модуля.

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

При навчанні технічних прийомів панкратіону, необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення базової техніки рухів панкратіону по повітрю в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних елементів панкратіону - вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки панкратіону, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ панкратіону, застосовуючи спеціально-розвивальні вправи для елементів базової техніки, при вивченні підготовчих елементів техніки панкратіону різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів по тренувальному майданчику.

Модуль "Панкратіон" проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час проведення уроків з панкратіону вчитель повинен застосовувати особисто-зорієнтований та диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання панкратіону в 6–9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

2 рік навчання (6-й клас)

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

Знаннєвий компонент

Учень, учениця:

Характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку панкратіону в Україні; місце українського панкратіону на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені;

оздоровчу та прикладну спрямованість панкратіону;

правила спортивного етикету панкратіону, естетичного виховання відповідно до вимог Української Федерації Панкратіону;

Ціннісний компонент

Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;

Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять панкратіоном;

Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;

Називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять панкратіоном, видатних спортсменів України;

Дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами панкратіону;

Історія та завдання заснування панкратіону в Україні.

Місце українського панкратіону на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.

Оздоровча та прикладна спрямованість панкратіону.

Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української Федерації Панкратіону.

Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.

Розвиток вольових якостей у процесі занять панкратіоном. Видатні спортсмени України.

Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами панкратіону.

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Ціннісний та діяльнісний компонент

Учень, учениця:

Виконує: стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; вистрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;

різновиди стрибків: (стрибкові вправи у „стійці панкратіаста"); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); **імітує** техніку рук по повітрю на час (2,3,4 хв.);

Виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

хлопці – від підлоги, *дівчата* – від гімнастичної лави;

швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу; вправи з великою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера;

стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;

Бере участь у навчальних розважальних

Загальна фізична підготовка Стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; вистрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;

Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей:

спритності: стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;

витривалості: імітаційні вправи техніки рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв.);

сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°;

гнучкості: вправи з великою амплітудою рухів;

швидкісно-силових якостей:

стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;

Навчальні розважальні ігри: Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол";

<p>іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі "Малюкбол"; рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко- тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).</p>	<p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>
<p>Примітка: Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидко-силових якостей у дівчат.</p>	
<p style="text-align: center;">Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону:</i> пересування в стійці панкратіаста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> - стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку панкратіаста; перекид із стійки вперед і стає у стійку панкратіаста; довгий перекид уперед і стає у стійку панкратіаста; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи панкратіону оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; володіє: <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук панкратіону; <i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг панкратіону. виконує: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук</p>	<p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону:</i> пересування в стійці панкратіаста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> - стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки панкратіоніста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи панкратіону оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук панкратіону; <i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг панкратіону; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: культурні традиції українського народу, відношення до бойових мистецтв, особливості виду спорту панкратіон, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Ціннісний компонент Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Має поняття про: відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у панкратіоні; Називає: види технічних прийомів панкратіону та його оздоровчої системи; дотримується правил: особистої гігієни, техніки безпеки на заняттях з панкратіону.</p>	<p>Культурні традиції українського народу, відношення до бойових мистецтв. Особливості виду спорту панкратіон, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм підлітка. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у панкратіоні. Класифікація технічних прийомів панкратіону та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини.</p>
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; вистрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> - від підлоги, <i>дівчата</i> - від гімнастичної лави; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів панкратіону у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 метри; "човниковий" біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; імітацію ударів ногою вперед із присіду під рахунок: <i>хлопці</i> - з повного присіду, <i>дівчата</i> - у нап і в</p>	<p><i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові та організовуючі вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; вистрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Вправи для розвитку фізичних якостей: сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи панкратіону, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів панкратіону у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 метри; спритності: "човниковий" біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без</p>

<p>присіді; рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); Бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).</p>	<p>урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>рухливі ігри</i>: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>
---	--

Примітка: Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; техніка поворотів зі стійки на місці та в русі; самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); Володіє: <i>технікою рук</i>: імітаційні вправи блокування ударів; оздоровча гімнастика; <i>технікою ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад); оздоровча гімнастика. Виконує: <i>комбінації рук і ніг</i>, самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки панкратіону; Демонструє техніку блокування ударів.</p>	<p>Класифікація технічних елементів панкратіону: <i>пересування</i>: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; техніка поворотів зі стійки на місці та в русі; <i>самострахування</i>: самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); <i>техніка рук</i>: імітаційні вправи блокування ударів; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук панкратіону; <i>техніка ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг панкратіону. <i>комбінації рук і ніг</i>: <i>самоконтроль на заняттях</i> з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки панкратіону.</p>
---	---

4 рік навчання (8-й клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять панкратіоном; поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; режими харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти</p>	<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять панкратіоном. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо розпорядку дня</p>

<p>харчування та їх склад і цінність.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>Має поняття про: значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму;</p> <p>Називає: засоби попередження інфекційних захворювань;</p> <p>Розказує про: роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями панкреатіону;</p>	<p>панкратіастів.</p> <p>Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.</p> <p>Засоби попередження інфекційних захворювань.</p> <p>Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями панкреатіону.</p>
<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>Виконує: загальнорозвиваючі фізичні вправи:</p> <p>стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); спеціальні фізичні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; - піднімання тулубу в сід; - шпагат поздовжній на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; - шпагат поперечний 30 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 30 разів; - стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <p><i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);</p> <p>Виконує:</p> <p>високе піднімання стегна із фронтальної стійки - 3 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;</p> <p>спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю "Вільне імітування на час", 3 хвилини;</p> <p>Бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру;</p>	<p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвиваючі фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість. рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки);</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Спеціальні фізичні вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання і розгинання рук в упорі лежачи; - піднімання тулубу в сід; - шпагат поздовжній на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги; - шпагат поперечний 30 см від підлоги; - вистрибування вгору із присіду, 30 разів; - стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <p>акробатичні вправи: <i>перекид</i> уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); вправи на спеціальну витривалість: високе піднімання стегна із фронтальної стійки - 3 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням;</p> <p>спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю "Вільне імітування на час", 3 хвилини;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкреатіону; естафети з елементами панкреатіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через</p>

<p>спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).</p>	
<p>Примітка: Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).</p>	
<p style="text-align: center;">Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; повороти в русі у стійках на 90°, 180°, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360 градусів); удосконалення техніки пересувань кроком, півкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі). оздоровчі дихальні вправи панкратіону: <i>черевне</i> дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих-швидкий видих, швидкий вдих-повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. володіє: <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захисних дій, блокування ударів. <i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад). <i>технікою тулубу:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій панкратіону.</p>	<p>Пересування: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; повороти в русі у стійках на 90°, 180°, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, півкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі). оздоровчі дихальні вправи панкратіону. Черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих-швидкий видих, швидкий вдих-повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захисних дій, блокування ударів, махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених). <i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад). <i>техніка тулубу:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій панкратіону.</p>

5 рік навчання (9-й клас)

<p style="text-align: center;">Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів</p>	<p style="text-align: center;">Зміст навчального матеріалу</p>
<p style="text-align: center;">Теоретичні відомості</p>	

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять панкратіоном на основні функції й системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; Ціннісний компонент має поняття про: психологічну підготовку в панкратіоні; основні технічні дії у панкратіоні; основні чинники, що впливають на якість техніки панкратіаста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; називає: види тактики панкратіону; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки панкратіону;</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять панкратіоном на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в панкратіоні. Основні технічні дії у панкратіоні. Основні чинники, що впливають на якість техніки панкратіаста під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою панкратіону. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки панкратіону.</p>
<p><i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); вправи на спеціальну витривалість: мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки - 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хвилини з проміжком відпочинку 1 хвилина; бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).</p>	<p><i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвиваючі фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); Спеціальна фізична підготовка вправи на спеціальну витривалість: - мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; - внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; «вільне імітування на час» (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хвилини з проміжком відпочинку 1 хвилина; <i>рухливі ігри:</i> загально розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами панкратіону; естафети з елементами панкратіону для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>

Примітка: Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидко-силових якостей (дівчата).

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: Утримання з різних положень (збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг, зворотне, поперек). Виведення з рівноваги (ривком, поштовхом, збиванням, розкрученням). Задню підніжку. Передню підніжку. Підсікання (бічне, переднє). Зачеп (гомількою, зовні ззаду) Кидок через стегно з різних положень. Кидок через спину. Підхват (під дві ноги, зовні) Кидок «Млин». Кидок через груди. Перевертання з захопленням прийоми (ривком, поштовхом). Больові прийоми: важіль ліктя, важіль плеча, вузол плеча. виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; Ціннісний компонент Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</p> <p>Утримання з різних положень.</p> <p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Задня підніжка. Передня підніжка. Підсікання. Зачеп. Кидок через стегно з різних положень. Кидок через спину. Підхват. Кидок «Млин». Кидок через груди. Перевертання з захопленням прийоми.</p> <p>Больові прийоми: важіль ліктя, важіль плеча, вузол плеча. <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами панкратіону; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p>
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання (6 клас)	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	4	5
		Дівч. у висі лежачи	До 4	4	8	12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 6	6	10	14
		Дівч. від лави	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	11	17	21
		Дівч.	До 10	10	16	20
	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (направий та		Більше 39	37-39	34-36	31-33

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	лівий бік), с					
3 рік навчання (7 клас)	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	До 5	5	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 9	9	14	18
		Дівч. від лави	До 6	6	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
		Дівч.	До 11	11	17	21
	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (направий та лівий бік), с		Більше 38	36-38	33-35	30-32
	Стрибки через скакалку за одну хвилину (к-ть разів)	Хл.	60	65	70	80-90
		Дівч.	57	60	65	70
	4 рік навчання (8 клас)	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6
Дівч. у висі лежачи			До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		Хл. від підюги	До 10	10	15	20
		Дівч. від лави	До 7	7	10	13
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)		Хл.	До 13	13	19	24
		Дівч.	До 12	12	18	23
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (направий та лівий бік), с			Більше 37	35-37	32-34	29-31
Стрибки через скакалку за одну хвилину (к-ть разів)		Хл.	70	75	80	90-100
		Дівч.	67	70	75	80
5 рік навчання (9 клас)		Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	7
	Дівч. у висі лежачи		До 5	5	15	18

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. (від підюги)	До 12	12	18	25	
	Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15	
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 14	14	20	26	
	Дівч.	До 13	13	19	25	
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (направий та лівий бік), с		Більше 37	34-36	31-33	28-30	
Стрибки через скакалку за одну хвилину (к-ть разів)	Хл.	80	85	90	100-110	
	Дівч.	77	80	85	90	

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Панкратіон»
(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект взводів)

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Рукавиці для панкратіону і рукопашного бою	20 пар
2	Фути	20 пар
3	Захисний бандаж	20 шт.
4	Манекен борцівський	4 шт.
5	Мішки боксерські	5 шт.
6	Лапи боксерські	5 пар.
7	Мати гімнастичні	10 шт.
8	Килим борцівський	1 шт.
9	Макет холодної зброї (ніж)	20 шт.
10	Макети вогнепальної зброї (пістолет, автомат)	по 10 шт.
11	Палиці гімнастичні	20 шт.
12	Секундомір	1 шт.
13	Свисток	1 шт.
14	Комп'ютер	1 шт.
15	Проектор	1 шт.
16	Екран	1 шт.
17	Навчальні фільми	

Автори: Анатолій Ребрина, Галина Коломоєць, Андрій Ребрина

Варіативний модуль ШКЛБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Піклбол» (англ. Pickleball) - вид спорту, що поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу. Два або чотири гравці грають ракетками з дерева або композитних

матеріалів через сітку перфорованою полімерною кулькою, схожою на м'ячик Wiffle. Піклбол з'явився в середині 1960-х років як гра для дітей на задньому дворі. У піклбол грають люди різного віку в США, Канаді, Великобританії, Індії, Іспанії, Фінляндії, Франції, Бельгії, Нової Зеландії, Австралії та Ірландії. У деяких країнах піклбол визнаний найспритнішим видом спорту. У грі, яка привернула увагу багатьох прихильників активного та прикладного і здорового способу життя, беруть участь від 1 до 2 гравців кожної команди.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Піклбол» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командоутворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку піклболістів, технічну та тактичну підготовку.

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

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

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів та прийомів слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки піклболіста та правильного пересування учнів/учениць по піклбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи піклболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри піклбол.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з піклболу: ударів та прийомів. При виконанні таких навчальних нормативів, як удари знизу/зверху та прийоми м'яча, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних ударів та прийому м'яча; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому</p>	<p>Місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому</p>

майданчику та правил гри	майданчику
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по піклбольному майданчику; удари м'яча зверху; прийоми м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; удари м'яча знизу після переміщення; вибір місця для ударів; вибір місця для прийому; подачі та удари м'яча після прийому в парній грі; бере участь: у навчальній грі піклбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу. Удари м'яча знизу. Прийом м'яча знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі м'яча в парній грі. Прийом м'яча після виконання удару. Навчальна гра піклбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення піклбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи піклболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Міжнародна федерація пікболу (IFP) та Асоціація пікболу США (USAPA). Досягнення піклбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки піклболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця:</p>	

<p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з подачами та ударами м'яча; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари піклбольного м'яча в парах; удари м'яча в ціль; удари в стіну та на точність на суперника; застосовує: взаємодію гравців бере участь у навчальній грі піклбол</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Прямі та бокові удари. Кидки набивного м'яча. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну. Прийом м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах.</p> <p>Взаємодія гравців. Навчальна гра піклбол</p>

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки піклболістів; засоби профілактики травматизму юних піклболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами піклболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки піклболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей піклболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять піклболом. Профілактика спортивного травматизму</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подачі і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)	рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: удари м'яча зверху та знизу в парах; удари м'яча знизу в парах, трійках; удари м'яча, що відскочив від сітки; підвідні вправи для ударів м'яча з власного підкидання та після удару суперника; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час парної гри при прийомі м'яча та після удару</p> <p>бере участь у навчальній грі піклбол; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>Удари м'яча зверху в парах. Удари м'яча знизу в парах. Прийом м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари. Фіксована позиція гравців. Взаємодія гравців в парних іграх під час подачі м'яча і після прийому. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра піклбол. Основні помилки.</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни з піклболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами піклболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців в парній грі; безумовна відданість гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять піклболом; обґрунтовує взаємодію гравців в парній грі; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Поняття та терміни з піклболу. Технічна та тактична підготовки піклболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в парній грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами піклболу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять піклболом.</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі)	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: удари м'яча зверху в парах; прийом м'яча в парах; верхні та нижні удари; удари м'яча після кидка; удар після власного підкидання; удар після удару в майданчик; врахування траєкторії польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p>застосовує взаємодію гравців під час ударів та прийому; виконує удар м'яча у стрибку; бере участь у навчальній грі піклбол</p>	<p>Удари м'яча зверху. Прийом та удар м'яча знизу. Удари м'яча: верхній, нижній тощо. Удар м'яча знизу після подачі в задану зону по супернику. Удар з власного підкидання. Подача після удару в підлогу. Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику. Страхування гравця в парній грі. Удар м'яча у стрибку. Навчальна гра піклбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (піклбольний майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Удари м'яча (6 спроб) в ціль зверху (хл., дівч.)	2	3	4	5
	Удари м'яча (6 спроб) в ціль знизу (хл., дівч.)	2	3	4	5
3 рік вивчення	Удари м'яча (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більше
	Прийом м'яча (5 спроб) (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більше
4 рік вивчення	Удари м'яча (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	2	3	4	5

Рік вивчення	Навчальні нормативи (піклбольний майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
	Приймання м'яча (5 спроб) (хл., дівч.)	2	3	4	5
5 рік вивчення	Удари м'яча (5 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5
	Удари м'яча (5 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5

Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля «Піклбол»
(за наявності одного спортивного залу
із розміткою для гри «Піклбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч піклбольний	15
2	М'яч тенісний	30
3	М'яч набивний (0,5–1 кг)	20
4	Стійка для піклболу	2
5	Сітка для піклболу	1

Автори: **В.В. Леськів, С.М. Чешейко, Г. А. Коломоєць**

**Варіативний модуль
ПЕТАНК**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Петанк» складається зі змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та додатку (правила гри у петанковий спорт, техніки та тактики гри).

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

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

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

Петанк кулі виготовляється з металу і являє собою циліндр з діаметром 45–50 мм та

вагою 0,7-0,85 кг. Петанкіст обов'язково повинен доглядати за ними. Це потрібно насамперед тому, що кулі петанкіста – індивідуальне знаряддя, яке майже ніколи не підходить іншому петанкістові. До того ж, у процесі тренувань або змагання нерідко буває необхідно замінити кулі, замінити кошенет тощо. Всі інші розміри (вага тощо) правилами не обмежуються і вибираються петанкістом відповідно до його смаку, індивідуальних особливостей, зросту, фізичного розвитку тощо. Найкраще кулі мати середнього розміру. Для початкуючих петанкістів рекомендується користуватися кулі вагою від 700 до 850 г. Для дівчат та хлопчиків слід використовувати полегшений варіант куль (від 400 до 450 г). Кулі мають мати паспорт, де вказано марка виробника, вага, розмір та код куль.

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: володіє: місцем знаходження кошонета, кулі; Діяльнісний компонент розрізняє: два види кидків: сидячи (ставити кулю), стоячи (вибивати кулю); Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p>Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю. Два види кидків: стоячи та сидячи. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гириями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; бере участь у рухливих іграх з розвитку спритності.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета;</p>	<p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p>

Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять петанковим спортом.	
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять фізичними вправами	Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для кидків: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), вправи з набивними м'ячами, вправи для розвитку спритності, точності, окоміру («човниковий» біг 4x9 м).	Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях.

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: володіє: правилами самостійних занять петанковим спортом; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Правила самостійних занять петанковим спортом. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для кидань:	Спеціальні вправи для кидань. Рухливі

метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку: швидко-силових якостей, спритності («човниковий» біг 4 9 м); точності, окоміру, вправи з набивними м'ячами для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: кидки по кулям та кошонету; бере участь: у грі «ПЕТАНК»; формує: стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять петанковим спортом.	Кидки на вибивання куль. Кидки стоячи різними траєкторіями та різними положеннями куль. Кидки на вибивання кошонету. Вибиття кошонету.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: тактика гри, вибиті кулі та кошонет; різні поняття (поінт та шутер); формує: стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; пояснює: впровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Тактика гри, вибиті кулі та кошонет; поняття (поінт та шутер), різні терміни. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент виконує: основні кидки з кола до кошонету, вибиття куль та кошонету, кидки стоячи, сидячи; демонструє: техніку кидка куль; бере участь: у грі «ПЕТАНК»	Основні кидки з кола до кошонету; вибиття куль та кошонету; кидки стоячи, сидячи.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навч.	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		низький	середній	достатній	високий

2 рік навч.	вміти виконувати два види кидка кулею, кількість видів: <i>хлопці і дівчата</i>	знає техніку виконання	1	2	3
3 рік навч.	3 10 куль вибити 6 куль (з відстані 6м): <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8
4 рік навч.	3 10 куль вибити 7 куль (з відстані 7м): <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 4	5 – 8	9 – 12	13 – 14
5 рік навч.	3 10 куль вибити 7 куль (з відстані 8м): <i>хлопці і дівчата</i>	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

Рекомендований перелік обладнання та інвентарю, необхідного для вивчення навчального матеріалу варіативного модуля «Петанк»

№ п/п	Обладнання та інвентар	Кількість
1.	Кулі для петанку (металеві)	40 шт.
2.	Кулі для петанку (м'які (тканина))	40 шт.
3.	Кошонет (дерев'яний, м'який)	40 + 40 шт.
4.	Обруч	20 шт.
5.	Гімнастичні палиці	20 шт.
6.	Огороджувальні бар'єри	40 шт.
7.	Кошик	10 шт.
8.	Лічильники рахунку	10 шт.
9.	Методична література- техніка гри в петанк	1 шт.
10.	Диски CD, DVD, відеокасети з технічної та тактичної підготовки у петанку	2 шт.

Автори: Дерев'янка В.В. , Семененко В.П., Сілкова В.О.

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
ПЛАВАННЯ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів/учениць, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму; розвиток навичок використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров'я.

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

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: очікувані результати

навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Під час прийняття навчального нормативу учителем оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка плавця, технічна та техніко-тактична підготовка, ігри та розваги на воді.

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

Навчання плаванню має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів/учениць на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

2 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах; характеризує оздоровчий вплив плавання на організм людини; володіє знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів;</p>	<p>Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує: <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.</p>	<p><i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує: ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та</p>	<p><i>У воді:</i> ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.</p>

<p>диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; стартовий стрибок; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках плавання</p>	
3 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: пояснює значення самоконтролю на заняттях плаванням; характеризує олімпійські досягнення українських плавців; володіє знаннями про техніку плавання батерфляй та виконання стартів і поворотів;</p>	<p>Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляй. Техніка виконання стартів і поворотів.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує: <i>на суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання.</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця.</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із</p>	<p><i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді.</p>

<p>затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; бере участь у іграх та розвагах на воді; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках плавання</p>	
4 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: пояснює правила загартування холодowymi та тепловими процедурами; характеризує основні поняття суддівства; володіє знаннями про: спортивний режим і харчування плавця, олімпійські дистанції та правила проведення змагань з плавання;</p>	<p>Правила загартування холодowymi та тепловими процедурами. Спортивний режим і харчування плавця. Олімпійські дистанції, правила проведення змагань з плавання. Основні поняття суддівства.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує: <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили (вправи амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба та з амортизаторами, гантелями (1 – 3 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості), згинання та розгинання рук у положенні лежачи; стрибкові вправи: присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками із положення «присід» тощо, імітаційні вправи з плавання.</p>	<p><i>На суші:</i> комплекси гімнастичних вправ, вправи для розвитку сили, стрибкові вправи; імітаційні вправи з плавання.</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; вправи для освоєння техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм (плавання по елементам та у повній координації); старт і поворот в плаванні батерфляєм; стартові стрибки, повороти тощо; бере участь у іграх та розвагах на воді (водне поло тощо);</p>	<p><i>У воді:</i> Вправи для удосконалення техніки плавання вивченими способами: кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням. Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм. стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді.</p>

<p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках плавання</p>	
<p>5 рік навчання</p>	
<p>Теоретичні відомості</p>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: називає основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; володіє знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді; наводить приклади профілактики травматизму та захворювань при заняттях плаванням; Ціннісний компонент усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; дотримується правил безпеки на уроках плавання;</p>	<p>Профілактика травматизму та захворювань при заняттях плаванням. Домедична допомога при нещасних випадках на воді.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує: <i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі – вага 1-3 кг для різних груп м'язів), з амортизаторами, гантелями (3-6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, ніг до грудей, утримання кінцівок у положенні, що вимагає граничного прояву гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи; зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості (махи руками - паралельні, навхрест, поперемінно, махи ногами), вправи з гімнастичною палкою; імітаційні рухи руками, ногами, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм; стрибки вгору і вперед-вгору з вихідного положення «старт плавця»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігри для розвитку фізичних якостей.</p>	<p><i>На суші:</i> вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи стартового стрибка, поворотів. Ігри для розвитку фізичних якостей.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ, технікою прикладного плавання; здійснює і раціонально використовує вивчені</p>	<p><i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.</p>

<p>технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій;</p> <p>виконує: плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; повороти та старту в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; плавання на боку, стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами;</p> <p>бере участь у іграх та розвагах на воді (водне поло тощо);</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках плавання</p>	<p>Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Вдосконалення плавання батерфляєм по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо).</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Низький	середній	достатній	Високий
2 рік навчання	Плавання способом кроль на грудях в координації (хлопці і дівчата)	під час вдиху лежить не на грудях, а на боці	під час вдиху голова не поверта-ється, а підніма-ється	скорочений гребок	помилки відсутні
	Плавання способом кроль на спині в координації (хлопці і дівчата)	невідповідність рухів руками відносно рухів ногами	скорочений гребок	«вбивання» руки у воду	помилки відсутні
	Ковзання брасом з роботою ніг, м (хлопці і дівчата)	10м	15м	20м	25м
	Поворот «маятник» (хлопці і дівчата)	зупинка під час виконання повороту, відштовхування однією ногою	ковзання з піднятою головою, слабе відштовхування	«підбирання» зручної руки	помилки відсутні

	Стартовий стрибок (хлопці і дівчата)		вхід у воду із зігнутими ногами	під час польоту розведення рук або ніг у сторони, вгору або вниз	під час входу у воду голова не знаходиться між руками	помилки відсутні
3 рік навчання	Плавання способом брас в координації (хлопці і дівчата)		тулуб розташований під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	підтягування і відштовхування виконуються з однаковою швидкістю	гребок не виконується за лінією плечей	помилки відсутні
	Пірнавання з роботою ніг способом батерфляй, м (хлопці і дівчата)		0 (не виконує занурення)	5	10	15
	Плавання 25 м кролем на грудях, або на спині, без урахування часу, м (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Старт із води (хлопці і дівчата)		не достатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	не достатня потужність виконання відштовхування від бортику, плавець падає у воду, не встигаючи розігнути-ся	глибокий вхід у воду після старту	помилки відсутні
4 рік навчання	Плавання 25 м кролем на спині, хв.	хл	1.05	1.00	0.55	0.50 і менше
		д	1.10	1.05	1.00	0.55 і менше

	Плавання способом батерфляй (хлопці і дівчата)		під час гребка руками голова й плечі піднімаються високо над поверхнею води	запізнення рухів ногами в основній частині гребка	слабке пронесення, руки торкаються води, немає високого положення ліктів	помилки відсутні
	Плавання 25 м кролем на грудях, хв.	хл	1.00	0,55,0	0.50,0	0,45 і менше
		д	1.05,0	1.00	0,55	0,50 і менше
5 рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, хв	хл	1.15	1.10	1.05	1.00 і менше
		д	1.25	1.20	1.15	1.10 і менше
	Плавання 25 м брасом, хв. (хлопці і дівчата)		12,5	15	20	25 і більше
	Плавання 50 м кролем на грудях, хв.	хл	1.35	1.30	1.25	1.20 і менше
		д	1.45	1.40	1.35	1.30 і менше
	Плавання 50 м кролем на спині, хв.	хл	1.55	1.50	1.45	1.40 і менше
		д	2.00	1.55	1.50	1.45 і менше

Необхідний інвентар для проведення занять з плавання:

- свисток;
- секундомір;
- розподільні доріжки;
- мотузки, прапорці;
- ватерпольні м'ячі (гумові) – 15-20 шт.;
- гумові надувні кола - 25-30 шт.;
- поплавки з пенопласту;
- плавальні дошки різного розміру – 25-30 шт.;
- лопатки, ласты – 25-30 шт.;
- гнучкі палки («нудлс») – 25-30 шт.

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

Варіативний модуль

**ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН
(AirBadminton, вуличний бадмінтон)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Пляжний бадмінтон» - вид спорту, що поєднує в собі елементи спортивного бадмінтону на піску. Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч із пір'ями в своє помістя Бадмінтон в Глостерширі, Англія. Два або чотири гравці грають ракетками для бадмінтону через сітку кулькою з пір'ями (воланом). У грі, яка привернула увагу багатьох прихильників активного та прикладного і здорового способу життя, беруть участь від 1 до 2 гравців кожної команди.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Пляжний бадмінтон» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командоутворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку пляжних бадмінтоністів, технічну та тактичну підготовку.

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

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

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів та прийомів слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки бадмінтоніста та правильного пересування учнів/учениць по бадмінтонному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи пляжного бадмінтону та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри «Пляжний бадмінтон».

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з пляжного бадмінтону: ударів та прийомів. При виконанні таких навчальних нормативів, як удари знизу/зверху та прийоми волана, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних ударів та прийому волана;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому</p>	<p>Місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем волана.</p> <p>Правила безпеки на ігровому</p>

майданчику та правил гри	майданчику
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по бадмінтонному майданчику; удари зверху; прийоми знизу від стіни, в парах та колонах; удари знизу після переміщення; вибір місця для ударів; вибір місця для прийому; подачі та удари після прийому в парній грі; бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача волана знизу. Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару. Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знансєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення бадмінтонних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи бадмінтоніста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Міжнародна федерація пляжного бадмінтону. Досягнення команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>

розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі)	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з подачами та ударами волана; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари волана в парах; удари в ціль; удари в стіну та на точність на суперника;</p> <p>застосовує: взаємодію гравців бере участь у навчальній грі Пляжний бадмінтон</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами волана. Прямі та бокові удари. Кидки набивного м'яча. Удари волана в ціль. Удари в стіну. Прийом знизу після верхнього удару від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра. Пляжний бадмінтон</p>
---	---

4 рік вивчення

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

Теоретичні відомості

<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки бадмінтоністів; засоби профілактики травматизму юних бадмінтоністів; фізичні якості, які розвиваються засобами пляжного бадмінтону; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки бадмінтоністів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей бадмінтоністів. Правила контролю та самоконтролю під час занять пляжним бадмінтоном. Профілактика спортивного травматизму</p>
--	---

Спеціальна та прикладна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
--	---

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
прийомів волана (у різному та заданому темпі)	
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: удари зверху та знизу в парах; удари знизу в парах, трійках; удари волана, що відлетів від сітки; підвідні вправи для ударів з власного підкидання та після удару суперника; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час парної гри при прийомі волана та після удару;</p> <p>бере участь у навчальній грі; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>Удари волана зверху в парах. Удари знизу в парах. Прийом зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців в парних іграх під час подачі і після прийому. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання (тощо). Навчальна гра. Пляжний бадмінтон. Основні помилки</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни з пляжного бадмінтону; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами бадмінтону (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців в парній грі; безумовна відданість гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять бадмінтоном; обґрунтовує взаємодію гравців в парній грі; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Поняття та терміни бадмінтону. Технічна та тактична підготовки бадмінтоністів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в парній грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами бадмінтону. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять пляжним бадмінтоном.</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому волана (у різному та заданому темпі)	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: удари зверху в парах; прийом в парах; верхні та нижні удари; удари волана після кидка; удар після власного підкидання; врахування траєкторії польоту волана, відстані до суперника та напряму вітру на відкритому майданчику.</p> <p>застосовує взаємодію гравців під час ударів та прийому; виконує удар волана у стрибку; бере участь у навчальній грі Пляжний бадмінтон</p>	<p>Удари зверху. Прийом та удар знизу. Удари: верхній, нижній тощо. Удар знизу після подачі в задану зону по супернику. Удар з власного підкидання. Траєкторія польоту волана, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравця в парній грі. Удар у стрибку.</p> <p>Навчальна гра. Пляжний бадмінтон</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Удари волана (6 спроб) в ціль зверху (хл., дівч.)	2	3	4	5
	Удари волана (6 спроб) в ціль знизу (хл., дівч.)	2	3	4	5
3 рік вивчення	Удари волана (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більше
	Приймання волана (5 спроб) (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більше
4 рік вивчення	Удари волана (5 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	2	3	4	5

Рік вивчення	Навчальні нормативи (майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
	Приймання волана (5 спроб) (хл., дівч.)	2	3	4	5
5 рік вивчення	Удари волана (5 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5
	Удари волана (5 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Пляжний бадмінтон»
(AirBadminton, вуличний бадмінтон)
(за наявності майданчика
із розміткою для гри «Пляжний бадмінтон»)**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Волан	15
2	М'яч тенісний	30
3	М'яч набивний (0,5–1 кг)	20
4	Стійка для бадмінтону	2
5	Сітка для бадмінтону	1

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина

**Варіативний модуль
ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ
(ГИЛКА)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Пляжний бейсбол» (англ. baseball, від base – «база, основа» і ball – «м'яч») – спортивна гра, що поєднує в собі елементи бейсболу. Гравці кожної команди грають бейсбольними дитячими битами «wiffle» (англ. wiffle, «ворушити, возитися») з перфорованого матеріалу перфорованою кулькою «wiffle», схожою на бейсбольний м'яч або тенісним (малим) м'ячем. Бейсбол з'явився в середині 1950-х років. У бейсбол грають діти та люди різного віку в багатьох країнах, переважно в США. У грі, яка привернула увагу багатьох прихильників активного, прикладного і здорового способу життя, беруть участь 3 гравці кожної команди.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Пляжний бейсбол» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командоутворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;

- формування здорового способу життя тощо.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку пляжних бейсболістів, технічну та тактичну підготовки.

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

При вивченні технічних прийомів з пляжного бейсболу потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4 × 9 м, вправи з набивними м'ячами (до 1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання ударів по м'ячу використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем/ученицею стійки бейсболіста та правильного пересування учнів/учениць по пляжному бейсбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи бейсболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри бейсбол.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з пляжного бейсболу: ударів та накидання м'яча. При виконанні таких навчальних нормативів, як удари та накидання м'яча, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського пляжного бейсболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних ударів та накидання м'яча; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського пляжного бейсболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та накидання гравцем м'яча. Правила безпеки на ігровому майданчику
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;	Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.

імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)	Імітаційні вправи в ускладнених умовах
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по пляжному бейсбольному майданчику; удари по м'ячу; накидання м'яча знизу, в парах та колонах; удари по м'ячу після накидання; вибір місця для ударів; вибір місця для накидання; бере участь: у навчальній грі пляжний бейсбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Удари по м'ячу. Накидання м'яча після ударів. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для накидання. Накидання м'яча після виконання удару. Навчальна гра пляжний бейсбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення пляжних бейсбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи пляжного бейсболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Асоціація гравців «Over The Line» (1978). Міжнародна федерація пляжного бейсболу. Досягнення пляжних бейсбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки пляжного бейсболіста. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з накиданнями м'яча та ударами</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з накиданнями та ударами м'яча. Бокові удари перед собою.</p>

<p>по м'ячу; удар збоку перед собою; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари пляжного бейсбольного м'яча в парах; удари м'яча в ціль; удари на точність в обхід суперника;</p> <p>застосовує: взаємодію гравців бере участь у навчальній грі пляжний бейсбол</p>	<p>Кидки набивного м'яча. Удари м'яча в ціль. Підкидання м'яча знизу після удару та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра пляжний бейсбол</p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки пляжних бейсболістів; засоби профілактики травматизму юних пляжних бейсболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами пляжного бейсболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки пляжних бейсболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей пляжних бейсболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять пляжним бейсболом. Профілактика спортивного травматизму</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подачі і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: удари м'яча; підвідні вправи для ударів м'яча з власного підкидання та після підкидання напарника; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час гри при підкиданні м'яча та після удару;</p>	<p>Удари м'яча. Підкидання м'яча в парах, трійках. Фіксована позиція гравців. Взаємодія гравців в іграх під час удару м'яча і після підкидання. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо).</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
бере участь у навчальній грі Пляжний бейсбол; вказує на основні помилки та виправляє їх	Навчальна гра пляжний бейсбол. Основні помилки.

5 рік вивчення

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

Теоретичні відомості

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни з пляжного бейсболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами пляжного бейсболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців в грі; безумовна відданість гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять пляжним бейсболом; обґрунтовує взаємодію гравців в грі; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Поняття та терміни з пляжного бейсболу. Технічна та тактична підготовки пляжних бейсболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами пляжного бейсболу. Взаємодія гравців. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять пляжним бейсболом.</p>
---	---

Спеціальна та прикладна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: удари м'яча; підкидання м'яча в парах; удари м'яча після підкидання; удар після власного підкидання; удар після удару м'яча в майданчик; врахування траєкторії польоту м'яча, відстані до суперника та напряму вітру на відкритому майданчику.</p>	<p>Удари м'яча. Підкидання та удар м'яча. Удари м'яча в: ближню, середню та дальню зони тощо. Удар м'яча в задану зону. Удар з власного підкидання. Удар після удару м'яча в підлогу.</p>
---	---

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>застосовує взаємодію гравців під час ударів та прийому;</p> <p>виконує удар м'яча у стрибку;</p> <p>бере участь у навчальній грі Пляжний бейсбол</p>	<p>Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику.</p> <p>Страхування гравця в грі.</p> <p>Навчальна гра пляжний бейсбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (пляжний бейсбольний майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Удари м'яча (6 спроб) в зону (хл., дівч.)	2	3	4	5
3 рік вивчення	Удари м'яча (5 спроб) в зону (хл., дівч.)	2	3	4	5
4 рік вивчення	Підкидання і ловіння м'яча (6 спроб) (хл., дівч.)	2	3	4	5 і більше
5 рік вивчення	Підкидання і ловіння м'яча (5 спроб) (хл., дівч.)	2	3	4	5

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Пляжний бейсбол»
(за наявності одного футбольного поля із розміткою для гри «Пляжний бейсбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч пляжний бейсбольний	1
2	М'яч тенісний	30
3	М'яч набивний (0,5–1 кг)	15
4	Бита гумова (дитяча) для пляжного бейсболу	1
5	Рукавиця для пляжного бейсболу	3

Автори: Ю.В. Зайцева, О.В. Ковалів

Варіативний модуль ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику.

Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу у 20-х роках 20-го століття. Між двома видами спорту існує багато спільного: техніка переміщення та стійок гравців на майданчику, техніка передач та прийомів м'яча, техніка виконання

подач, нападаючих ударів та інше, але є й істотні відмінності у правилах і техніці гри. Пляжний волейбол має доступні правила гри і не вимагає дорогої екіпіровки, інвентарю та обладнання, дуже популярний серед любителів активного відпочинку.

Метою варіативного модуля «Пляжний волейбол» є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння гармонійному розвитку особистості дитини; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

Варіативний модуль «Пляжний волейбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

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

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

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів із пляжного волейболу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри та інше.

У ході перших років навчання доцільно використовувати естафети та рухливі ігри з елементами волейболу – «М'яч у повітрі», «Картопля», «М'яч – середньому» та інші, а також ігри, які за своїми правилами наближені до гри пляжний волейбол – «Піонербол», «Міні волейбол», «Волейбол».

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місце проведення занять, раціонально використовувати фізкультурно-спортивне обладнання та інвентар; дотримуватися вимог методики навчання рухових дій, звертати увагу на правильність виконання вправ при вивченні технічних прийомів, усувати та попереджати виникнення помилок.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння теоретичного матеріалу, розвитку фізичних якостей та технічних прийомів з пляжного волейболу.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця: характеризує сучасний стан пляжного волейболу в світі, в Україні;</p> <p>називає основні елементи технічних прийомів гри;</p> <p>встановлює подібності та відмінності загальних правил та гри у пляжний волейбол і класичний волейбол;</p> <p>пояснює негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті;</p>	<p>Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол.</p> <p>Основні правила гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри волейбол.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p>

<p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами.</p>	<p>Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x5 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку сили м'язів, гнучкості, швидкості, спритності, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості їх виконання;</p> <p>визначає помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>виконує: пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, вправо, вліво) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів;</p> <p>здійснює: вчасне переміщення під м'яч для прийому і передачі; вибір способу передачі м'яча;</p> <p>володіє: передачами м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню; прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, у напрямку м'яча в зону до сітки, верхньою прямою подачею на відстані 4-5 метрів від сітки; постановкою рук при блокуванні;</p> <p>бере участь у грі «Піонербол»; «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол</p>	<p>Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої подачі, блокування.</p> <p>Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.</p> <p>Стійки, пересування приставними кроками. Імітація передачі м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація верхньої прямої подачі, блокування.</p> <p>Вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передачі м'яча двома руками зверху, прийоми м'яча знизу, верхня пряма подача, блокування.</p> <p>Ігри: «Піонербол», «Піонербол двома м'ячами», «Міні волейбол», волейбол,</p>

за спрощеними умовами.

пляжний волейбол.

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: досягнення українських команд з пляжного волейболу на міжнародній арені; стан пляжного волейболу в країні, області, місті;</p> <p>називає: міжнародні змагання з виду спорту, провідні країни та найкращі команди;</p> <p>пояснює техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;</p> <p>інтерпретує: офіційні правила гри пляжний волейбол; офіційні жести;</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ;</p> <p>застосовує природні фактори для загартування організму та зміцнення власного здоров'я.</p>	<p>Результати основних змагань року з пляжного волейболу. Участь українських команд за кордоном, в країні, області, місті.</p> <p>Основи техніки гри в пляжний волейбол. Індивідуальні, групові і командні тактичні дії в нападі та захисті.</p> <p>Офіційні правила гри пляжний волейбол.</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Вплив природних факторів на зміцнення здоров'я та загартування організму.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p>

бере участь у естафетах та рухливих іграх із м'ячем.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.
Техніко-тактична підготовка	
<p>Знаннєвий та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості їх виконання;</p> <p>виконує: усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками, прийняттям стійок із подальшою імітацією прийомів техніки; підвідні вправи для нападаючого удару;</p> <p>здійснює: вибір місця для виконання другої передачі, вибір способу передачі, визначення напрямку початку руху і місця стрибка для виконання нападаючого удару; вибір місця і способу при прийомі подач і нападаючих ударів;</p> <p>установлює взаємодію з іншим гравцем при прийомі подач і нападаючих ударів, з "пасуючим" гравцем, у грі;</p> <p>володіє: передачею м'яча двома руками зверху для нападаючих ударів; верхньою прямою та боковою подачею; прямим нападаючим ударом; прийомом подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановкою рук при блокуванні;</p> <p>бере участь у навчальних іграх за спрощеними умовами у міні-волейбол, волейбол, пляжний волейбол.</p>	<p>Техніка виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої та бокової подачі, блокування, прямий нападаючий удар, «томагавк» – передача через голову; гра у захисті з'єднаними над головою руками.</p> <p>Стійки, пересування. Імітація передач м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація прямого нападаючого удару, верхньої прямої та бокової подачі, блокування.</p> <p>Індивідуальні тактичні дії. Вибір вихідного положення для виконання прийому м'яча, других передач, нападаючих ударів та блокування.</p> <p>Групові тактичні дії. Взаємодія гравців у грі.</p> <p>Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.</p> <p>Ігри: міні-волейбол, волейбол, пляжний волейбол.</p>

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: вплив занять пляжним волейболом на розвиток усіх систем організму; способи відновлення працездатності; спеціальну фізичну підготовку пляжних волейболістів;</p>	<p>Вплив фізичних вправ на організм що займаються.</p> <p>Способи відновлення працездатності.</p> <p>Особливості спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів із урахуванням гендерних і вікових особливостей.</p>

<p>здійснює самоконтроль під час фізкультурно-спортивної діяльності;</p> <p>інтерпретує: офіційні правила гри у пляжний волейбол; офіційні жести;</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується гігієнічних вимог і правил безпеки і поведінки на ігровому майданчику при виконанні фізичних вправ.</p>	<p>Контроль за спортивною формою, самоконтроль за самопочуттям у ході занять пляжним волейболом.</p> <p>Офіційні правила гри у пляжний волейбол.</p> <p>Гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх та спортивних іграх з елементами пляжного волейболу</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами пляжного волейболу.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Знавнєвий та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює: основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;</p> <p>аналізує помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>виконує: усі види і способи пересування у різних поєднаннях з зупинками, прийняттям стійок із подальшою імітацією прийомів техніки;</p> <p>установлює взаємодію з іншим гравцем при нападі та захисті;</p> <p>володіє: передачею м'яча двома руками зверху для нападаючих ударів на місці і після</p>	<p>Основні поняття техніки і тактики гри, характеристика технічних прийомів.</p> <p>Командні тактичні дії в нападі та захисті та їх застосування.</p> <p>Методика освоєння техніки гри, визначення помилок.</p> <p>Техніка виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої та бокової подачі, блокування, прямий нападаючий удар, «томагавк» – передача через голову; гра у захисті з'єднаними над головою руками.</p> <p>Взаємодія гравців у нападі та захисті між собою.</p>

<p>переміщення різними за напрямком, висотою і відстанню; верхньою прямою та боковою подачею; прямим нападаючим ударом із розбігу з різних зон біля сітки із середніх передач; прийомом подач і нападаючих ударів (знизу двома руками, «томагавк») спрямовуючи м'яч у зону нападу до сітки; постановкою рук при блокуванні;</p> <p>бере участь у навчальних іграх у волейбол, пляжний волейбол.</p>	<p>Техніка нападу. Подачі. Нападаючі удари. Техніка захисту.</p> <p>Ігри: волейбол, пляжний волейбол.</p>
--	---

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця: називає: зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання; способи відновлення працездатності;</p> <p>пояснює: основні поняття техніки і тактики гри; техніку виконання прийомів гри пляжний волейбол;</p> <p>аналізує помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів, усуває та попереджає їх;</p> <p>обґрунтовує взаємодію гравців у нападі і у захисті між собою;</p> <p>Оцінно-ціннісний компонент</p> <p>дотримується: режиму дня, правильного харчування; основних правил проведення самостійних занять з пляжного волейболу; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням.</p>	<p>Втома і перевтома, їх зовнішні ознаки та засоби їх запобігання. Способи відновлення працездатності.</p> <p>Методика освоєння техніки гри.</p> <p>Визначення помилок і способи їх усунення.</p> <p>Групові та командні тактичні дії у нападі та захисті й їх застосування.</p> <p>Режим дня. Організація самостійних занять пляжним волейболом. Профілактика травматизму. Надання домедичної допомоги.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця: володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, «човниковий» біг 4x9 м; пересування різними способами та кроками; вправи для розвитку гнучкості, швидкості, спритності, сили м'язів верхніх та нижніх</p>	<p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p>

<p>кінцівок, черевного пресу, спини,стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, вправи з набивними м'ячами;</p> <p>бере участь у естафетах та рухливих іграх, спортивних іграх з елементами пляжного волейболу.</p>	<p>Рухливі ігри, естафети та спортивні ігри з елементами пляжного волейболу.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця: виконує: верхні та нижні передачі для нападаючих ударів із різних зон майданчика, різних за напрямком, швидкістю, відстанню та висотою; другі передачі з глибини майданчика нападаючому гравцеві; верхні прямі і бічні подачі у різні зони майданчика; прямий нападаючий удар із різних зон біля сітки та з передач віддалених від сітки; кистьові й обманні удари (накат, «кобра», «краб»); страховка блокуючого гравця та само страховка; прийом обманних нападаючих ударів і м'яча, що відскочив від сітки; блокування;</p> <p>взаємодіє нападаючий гравець із "пасуючим" гравцем зі зміною місць в інші зони нападу; "пасуючий" із нападаючим гравцем при прийомі подач та у дограванні;</p> <p>визначає своє місце на майданчику у залежності від дій іншого гравця;</p> <p>бере участь у навчальних іграх у волейбол і пляжний волейбол.</p>	<p>Передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі. Передача м'яча для нападаючих ударів. Верхня пряма та бокова подачі. Прямий нападаючий удар, кистьові та обманні удари: (накат – несильний кручений удар, «кобра» – удар по м'ячу, який виконують жорстко зафіксованими пальцями, «краб» – у момент виконання цього прийому рука схожа на краба).</p> <p>Прийом подач і нападаючих уадрів знизу двома руками, прийом м'яча знизу однією рукою, «томагавк».</p> <p>Блокування. Страховка та само страховка.</p> <p>Взаємодія гравців у нападі та захисті. Тактика нападу і захисту.</p> <p>Ігри: волейбол, пляжний волейбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Передача м'яча над собою зверху двома руками у колі діаметром 2м, на висоту не нижче 1м	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Передача м'яча над собою знизу двома руками у колі діаметром 2м, на висоту не нижче 1м	Хл.	до 3	3	4	6
		Дівч.	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 3 м)	Хл.	до 3	3	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 4 м)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Подача (будь-яким способом). Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
4 рік	Передача м'яча двома руками	Хл.	до 3	3	4	5

вивчення	зверху через сітку в парах	Дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	Хл.	1	2	3	4
Дівч.		0	1	2	3	
5 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах із переміщенням вздовж сітки	Хл.	до 4	4	5	6
		Дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача Оцінюється потрапляння м'яча у майданчик (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дівч.	0	1	2	3

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Пляжний волейбол»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Спортивний майданчик із піщаною поверхнею	1
2	М'яч для пляжного волейболу	15
3	Сітка для пляжного волейболу	1
4	Волейбольні стійки	2
5	Стрічки (шириною 5 см) – розмітка майданчика для пляжного волейболу	4
6	Набивний м'яч (0,5–1 кг)	15

Автори: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць**

Варіативний модуль ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Вивчення модулю «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК) рекомендується починати з 9 класу. Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК) спрямовано на підтримку та розвиток основних професійно-прикладних фізичних та психологічних якостей, формування прикладних умінь та рухових навичок, підвищення функціональної стійкості організму учнів/учениць до умов обраної професійної діяльності майбутніх фахівців.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура» (ППФК) складається з таких розділів: теоретична підготовка, засоби ППФП, професійно-прикладні види спорту та перелік обладнання для вивчення ППФК. У розділі «Теоретична підготовка» представлені теоретичні відомості загальної трудової діяльності людини та особливості професійної діяльності фахівця на прикладі медиків, педагогів, військовослужбовців, економістів.

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

У розділі «Професійно-прикладні види спорту» представлені засоби з різних видів

спорту для вдосконалення основних професійно важливих якостей майбутніх спеціалістів народного господарства.

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

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

1 рік навчання (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретична підготовка	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: професійно-прикладну фізичну культуру та історію її розвитку; раціональний режим праці і відпочинку; засоби фізичної культури і спорту в рекреаційних цілях і активного відпочинку у відновленні працездатності; особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка; особливості патріотичного виховання школярів; різні методики загартовування; обґрунтовано підбирає вправи і види спорту, що тренують функціональний стан організму в різні періоди року; Діяльнісний компонент складає комплекс виробничої гімнастики, фізкультурної хвилинки, фізкультурної паузи; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою</p>	<p>Поняття про професійно-прикладну фізичну культуру. Історія розвитку професійно-прикладної фізичної культури. Раціональний режим праці і відпочинку. Вплив фізичних навантажень на організм людини. Активний відпочинок у відновленні працездатності. Особливості трудової діяльності та основних професійно-важливих якостей фахівця на прикладі медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка. Патріотичне виховання школярів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Правила загартовування. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою</p>
Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: старти з різних положень на 10–15 м по сигналу; ходьбу (по можливості, до 5–6 км в день), ходьбу на лижах по рівній і пересіченій місцевості, тривалий біг, їзду на велосипеді, різні способи плавання, техніку порятунку на воді; загальнорозвивальні вправи з подоланням особистої ваги і опором партнера; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома від грудей, із-за спини (стоячи спиною вперед), гантелями, гумовими амортизаторами, експандерами, гімнастичними лавами; вправи статичної витривалості м'язів у професійних позах;</p>	<p>Вправи для розвитку та формування основних професійно важливих якостей: <i>медичної сестри та санітарного лікаря</i> (загальної витривалості, швидкості дій та мислення, сили плечового поясу, координації рухів, спритності, концентрації уваги і стійкості, урівноваженості, удосконалення механізмів терморегуляції, вміння розслаблювати м'язи та ін.); <i>вчителя початкових класів</i> (загальної витривалості, сили,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>силові вправи на гімнастичних приладах, веслувальних та інших тренажерах, утримання вису на зігнутих руках, утримання ніг під різним кутом, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на пальцях (хлопці), в упорі від стінки (дівчата); присідання; присідання з вистрибуванням;</p> <p>різноманітні стрибки, стрибки в довжину з місця поштовхом з однієї і двох ніг на задану відстань, зі скакалкою: на двох ногах; із поворотом стопи вправо-вліво; згинаючи коліна вправо й ліво; «ноги разом, ноги нарізно»; поперемінно спереду права, ліва нога; на двох ногах, руки навхрест спереду; ноги навхрест (поперемінно); із подвійним обертом скакалки; із переміщенням; з обертами скакалки назад; із поворотом на 180° та 360°; що рухається по колу з ловінням й передачею м'яча партнеру; стрибки через бар'єри, вниз, у воду, на сходах зі зміною положення ніг; «пістолет» з опорою і без, стійку на лопатках, на голові (хлопці), на руках біля стінки (хлопці); вправи на диску «Здоров'я»; перетягування канату;</p> <p>просторове орієнтування рук; здійснення тонких м'язових зусиль (кидки набивних м'ячів різних за вагою), максимальної кількості елементарних рухів рук за 10 с; стискання тенісного м'яча (з максимальним зусиллям, в половину сили, у чверть сили); метання м'яча в ціль і на певну відстань; підкидання тенісного м'яча однією рукою із-за спини й ловіння другою спереду, жонглювання двома й більше тенісними м'ячами; знаходження шахових фігур за допомогою пальців без зорового контролю;</p> <p>балансування гімнастичної палиці на пальцях із переводом її із пальця на палець, вертіння м'ячів на підлозі в ліву і праву сторони; кидок обруча вперед із наступним котінням його до себе; обертання обруча на лівій або правій руці та за рахунок фаланг пальців;</p> <p>різноманітні рухливі ігри, естафети і конкурси на рівні фізичного стомлення та нервового напруження, що потребують урівноваженості, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей;</p> <p>масаж і самомасаж; вправи для очей;</p> <p>Діяльнісний компонент застосовує методи загартування, терморегуляції (сауну), аутогенного тренування</p>	<p>спритності, швидкості, статичної витривалості м'язів професійних поз, швидкості складної реакції, стійкості до гіпокінезії; урівноваженості і рухливості нервових процесів, уваги, мислення, пам'яті, емоційної стійкості і вольових якостей та ін.); <i>радіотехніка</i> (статичної витривалості, координації рухів, чутливості пальців рук, хорошого зору, уваги, пам'яті, системного мислення та ін.).</p>
Професійно-прикладні види спорту та їх елементи	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця:</p>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: спеціально розвивальні <i>гімнастичні та акробатичні</i> вправи (піднімання: тулуба в сід з положення лежачи; зігнутих або прямих ніг до кута 90°, 180° з вису на гімнастичній стінці; ніг до кута 45° лежачи на спині з опорою на передпліччя – схрещування ніг; тулуба лежачи на животі, руки за головою; утримання: вису на напівзігнутих руках, кута на паралельних брусах, вису на напівзігнутих руках, з опором партнера;</p> <p>опорні стрибки через козла, коня впоперек та в довжину, вправи з рівноваги, на паралельних брусах та перекладині, кільцях, лазіння по канату, пересування по гімнастичній колоді, вправи ритмічної гімнастики, степ-аеробіки);</p> <p>застосовує: спеціально розвивальні <i>легкоатлетичні</i> бігові вправи – біг 30, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці); біг зі зміною напрямку руху, стрибки з місця і розбігу у довжину та висоту, метання малого м'яча з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень;</p> <p>здійснює: стійки <i>баскетболіста</i>; способи пересувань, зупинки, прискорення на 5–20 м з різних вихідних положень по звуковим і зоровим сигналам; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду, стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; жонгливання м'ячем, асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами на певну відстань з опором захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення, в стрибку;</p> <p>виконує: стійки і пересування <i>волейболіста</i>; серійні стрибки поштовхом двох ніг з місця і розбігу із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; прийоми і передачі м'яча двома руками знизу і зверху в парах через сітку; верхню та нижню прямі подачі; вистрибування біля сітки з метою виконання нападного удару і блокування; роботу в парах.</p> <p>здійснює: різні пересування <i>футболіста</i> на швидкість руху, поєднуючи з відволікаючими діями і вивченими способами зупинок, ведень, обведень, відбирань, жонгливань та ударів м'яча (ногою, головою) на точність і дальність, в умовах активного опору захисника та в навчальних іграх із</p>	<p>Вправи з: <i>гімнастики та акробатики, легкої атлетики, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лижного спорту, настільного тенісу, бадмінтону</i> для розвитку та формування основних професійно-важливих якостей, умінь і навичок медичної сестри, санітарного лікаря, учителя, радіотехніка</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>збільшенням або зменшенням розмірів ігрового майданчика, збільшенням або зменшенням кількості гравців, тривалості гри;</p> <p>виконує: пересування <i>гандболіста</i>; ведення, ловіння та передачу м'яча з максимальною швидкістю пересувань; кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника в навчальних іграх;</p> <p>здійснює: усі види <i>лижних ходів</i> по рівній і пересіченій місцевості; підйоми в гору ялиночкою і драбинкою; спуски в низькій і основній стійках; повороти в русі переступанням; гальмування упором і плугом;</p> <p>виконує: утримання та набивання м'яча для <i>настільного тенісу</i> на ракетці; набивання м'яча для настільного тенісу ребром ракетки; комбінації серій захисних та атакуючих прийомів з настільного тенісу, гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого, захисника проти захисника, прийоми подач з нижнім, верхнім та змішаним обертом м'яча.</p>	

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Примітки:

Швидкість рухової реакції визначається за допомогою «естафетного» тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень/учениця набуває вихідного положення – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану в сантиметрах палицю діаметром 3–5 см і завдовжки 70–80 см. За сигналом учень/учениця 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 рук визначається за допомогою тесту Копилова (1987) «Десять вісімок».

Обладнання. Тенісний м'яч, секундомір.

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

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

Загальні вказівки та зауваження.

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

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

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

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

Автори: **О.М. Єгорова; В.А. Козьменко; В.Д. Ярова; О.О. Цибко; Квасниця О. М.**

Варіативний модуль РЕГБІ (РЕГБІ-5)

Пояснювальна записка

Матеріал варіативного модуля «Регбі» спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання регбі та його елементів стійкого інтересу учнів/учениць до занять фізичною культурою, спортом, до здорового способу життя.

Основна мета: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/учениць, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування знань, умінь і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, запобігання травматизму, формування навичок використання елементів регбі для самостійних занять та розвитку організму. Регбі має важливе прикладне значення. Завдяки комплексу фізичних і психологічних якостей, що розвиває регбі, гра може використовуватись в інших видах спорту та модулях шкільної програми. В грі особливе значення приділяється біговій підготовці, ігровому мисленню, вмінню миттєво орієнтуватися в ситуації за мінімальний проміжок часу. Граючи, можливо «непомітно» навчитися гарно, правильно й швидко бігати та отримати атлетичний гарт. Регбі є відмінним засобом вдосконалення основних професійно важливих якостей майбутніх фахівців. Вирішуючи освітні, оздоровчі та виховні завдання, регбі на відміну від багатьох інших засобів формує із учнів/учениць загартованих, вольових і сильних людей. Враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні, статеві особливості учнів/учениць в умовах закладів загальної середньої освіти доцільно проводити заняття з регбі за спрощеними правилами, де відсутні елементи силової контактної боротьби. Це гра в тег-регбі та тач-регбі. Брати участь у них можуть разом хлопці та дівчата. Проводити гру можна на ігровому майданчику, у спортивній залі, на футбольному полі. Орієнтовні розміри майданчика залежать від кількості гравців у команді. Якщо в команді 4-5 гравців, то достатньо майданчика довжиною 25-30 метрів і шириною 12-15 метрів. При збільшенні кількості гравців до 6-7, потім 8-9 та 10-11 кожного разу збільшуються розміри майданчика: по довжині на 5 метрів, по ширині на 3-4 метри. Тривалість гри в тег-регбі, тач-регбі: два тайми від 5 до 10 хвилин із п'ятихвилинною перервою між ними (в залежності від віку учнів/учениць).

Варіативний модуль «Регбі» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів та переліку необхідного обладнання.

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична підготовка. Під час навчання прийомів гри з регбі необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосовуючи змагально-ігровий метод.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку регбі, дає коротку характеристику різновидів гри в регбі; називає основні елементи техніки та правила гри; пояснює та наводить приклади негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять регбі, правил гри.</p>	<p>Історія розвитку регбі, різновиди гри: «регбі - 7», «регбі - 13», «регбі - 15», «тач - регбі», «тег – регбі». Основні правила гри в регбі. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпеки під час занять регбі.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: «човниковий біг» 4 х 9м та прискорення із різних стартових положень 5, 10, 15, 20м по зоровому та слуховому сигналах; швидко-силові вправи з елементами бігу, стрибків, метань, єдиноборств; застосовує: естафети, рухливі ігри, спортивні ігри з елементами регбі за спрощеними правилами.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, швидко-силової витривалості, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча.</p>
Техніко-тактична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент виконує: пересування різними способами в поєднанні із технікою володіння м'ячем; тримання м'яча на місці, в русі: під час ходьби, бігу, бігу з подоланням перешкод, із протидією захисника; перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією; передачу м'яча «торпеда» (із обертанням), прийом м'яча після передачі – на місці, в русі; передачу «звичайна» на місці: вперед, вліво та вправо, назад; в русі: в двійках, в трійках, в групах (поїзд); володіє груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»; застосовує відбір м'яча у суперника, індивідуальні та групові дії в нападі та захисті, зупинку суперника торканням двома руками (тач) та зриванням стрічки (тег); бере участь у навчальних та рухливих іграх з регбі.</p>	<p>Різні способи пересувань; кроком, бігом із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, ривки, зупинки, повороти. Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передачі «звичайна», «торпеда» (із підкруткою) та прийом м'яча: на місці, в русі; відбір м'яча у суперника: лежачи, сидячи, стоячи.</p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі; передачі в русі «віялом» групові дії в захисті: захист «лінією».</p> <p>Навчальна гра регбі: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі).</p>
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент характеризує: місце українського регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту; називає правила гри, правила контролю та самоконтролю під час занять регбі; Ціннісний компонент дотримується правил гри та безпеки під час занять регбі.</p>	<p>Українське регбі на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Правила гри в регбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять регбі. Профілактика травматизму під час занять регбі.</p>
Спеціальна фізична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей; виконує: передачу «звичайну» стоячи та в русі під час естафет та навчальних ігор з елементами регбі, човниковий біг 4x10 м, прискорення зі зміною напрямку бігу на 5, 10, 15, 20, 25 м.</p>	<p>Спеціальні вправи, рухливі ігри, естафети з регбійним м'ячем та без м'яча; спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, витривалості.</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент виконує: пересування різними способами, «човниковий» біг 4x10м, прискорення з місця на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м зі зміною напрямку бігу без м'яча, правильне тримання м'яча під час виконання бігу, оббігання перешкод, під час протидії суперника, перекладання м'яча із однієї руки в іншу на місці, в русі; володіє: передачею «звичайна» та «торпеда» на місці, в русі в парах, трійках, групах по 4, 5, 6, 7 гравців, прийомами, що відволікають увагу суперника; перекладання м'яча із рук в руки двома руками; застосовує: переміщення та передачі під час взаємодії 2х та більше гравців в нападі-«віяло» та захисті-захист лінією, набігання лінією; здійснює: узгоджені дії в нападі та захисті, зупинку суперника з м'ячем торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег).</p>	<p>Пересування різними способами та їх поєднання, обманні рухи: «степ-крок» (з відхиленнями вліво-вправо), фінт на передачу. Тримання м'яча двома руками перед собою в русі, під час бігу по прямій; під час бігу з оббіганням перешкод, з протидією. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу в русі: кроком, бігом, з протидією; передачі м'яча на місці та в русі; «звичайна», «торпеда» (з обертаннями). Прийом м'яча на місці, в русі; перекладання м'яча із рук в руки двома руками (вперед, вліво, вправо, назад), стоячи, в русі, рухаючись назустріч один одному, з правого боку, з лівого боку, з-за спини. Групові дії в нападі та захисті, передачі в русі з просуванням вперед «віялом» в трійках та п'ятірках; захист «лінією», набігання «лінією». Навчальні ігри за правилами та ч - регбі, тег- регбі.</p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень, учениця: Знансвий компонент характеризує: регбі як вид спорту в сучасному Олімпійському русі, особливості фізичної підготовки регбістів з урахуванням віку та статі; розкриває значення спеціальної фізичної підготовки регбіста; знає: правила організації змагань, правила гри; Ціннісний компонент дотримується правил гри та безпеки під час занять регбі.</p>	<p>Регбі в сучасному олімпійському русі. Особливості фізичної підготовки регбістів із урахуванням віку та статі учнів. Значення спеціальної фізичної підготовки регбістів. Правила змагань, суддівство регбі.</p>

Спеціальна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання спеціальних та загальнорозвивальних вправ; виконує: передачу «звичайну» на місці та в русі під час естафет, рухливих ігор, навчальних ігор з елементами регбі; «човниковий» біг 4x10 м; прискорення зі зміною напрямку бігу на 5, 10, 15, 20, 25, 30 м.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку рухових якостей, рухливі ігри та естафети з регбійним м'ячем та без м'яча. Спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами регбі.</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент виконує: пересування різними способами з м'ячем, без м'яча, тримання м'яча в 2-х руках перед собою, перекладання м'яча із однієї руки в іншу в русі, із протидією; володіє: передачею «звичайною» на місці, в русі, із супротивом; в двійках, в трійках передачею «торпеда» (із обертанням) в двійках, трійках, перекладанням із рук в руки двома, прийомом м'яча; здійснює: удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою; застосовує: в навчальних та двосторонніх іграх «хрест» та відволікаючі дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом»; захист «лінією», набігання «лінією», зупинка суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач), зриванням стрічки (тег); бере участь: у навчальній та двосторонній грі із зупинкою торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>	<p>Пересування гравців: поєднання ходьби, бігу із зупинками, поворотами, прискореннями, стрибками, приставними кроками. Відволікаючі дії: «степ-крок» з відхиленням вліво-вправо, фінт на передачу. Тримання м'яча в двох руках перед собою, перекладання м'яча з однієї руки в іншу, із рук в руки двома руками; передачі м'яча: «звичайна», «торпеда» (з обертанням) на місці, в русі: «потяг», «віяло». Прийом м'яча після передачі - на місці та в русі. Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка»; ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі, відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах. Перехресний вихід – «хрест», взаємодія гравців у нападі: рух гравців «віялом», «хрест», взаємодія в захисті: захист «лінією», набігання «лінією». Навчальна та двостороння гра.</p>
---	--

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця: Знансвий компонент характеризує: регбі як засіб виховання морально-вольових якостей, психологічної стійкості, вдосконалення фізичних якостей, особливості техніки і тактики гри; називає: основні поняття та правила гри, склад та обов'язки суддівської бригади, називає та пояснює правила надання домедичної допомоги в разі травмування; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки, та самоконтролю за фізичним навантаженням.</p>	<p>Роль регбі у вихованні морально-вольових якостей особистості. Техніко-тактична підготовка регбістів. Регбі, як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних якостей. Основні правила гри. Суддівство змагань, матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила надання домедичної допомоги</p>

	в разі травмування.
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: човниковий біг 4 x10м, 4x15м, 4x20м, біг на відрізках 10,15,20,30,60м, стрибкові вправи, бігові вправи, силові вправи із предметами та протидією партнера; володіє технікою виконання передач м'ячем в естафетах, рухливих іграх, спортивних іграх з елементами регбі.</p>	<p>Спеціальні вправи, рухливі ігри, естафети із регбійним м'ячем та без м'яча, спортивні ігри за спрощеними правилами із елементами регбі для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті, передачі м'яча на точність, з протидією суперника; здійснює: удари по м'ячу ногою, ловить м'яч після удару ногою; застосовує: в навчальних та двосторонніх іграх «хрест», «подвійний хрест» та відволікаючі дії в нападі, взаємодію гравців в нападі «віялом», комбінацію «сходінка», «прокидання», захист «лінією» з переміщенням лінії вліво та вправо; з набіганням та зонним захистом, вміє: зупиняти суперника, який володіє м'ячем, торканням двома руками (тач), або зриванням стрічки (тег), виконує обігравання суперників 1x1, 2x1,2x2 в ігровому коридорі шириною 10-15 метрів.</p>	<p>Пересування різними способами: кроком, приставним кроком, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, передачі м'яча на місці та в русі; прийом м'яча після передачі: на місці та в русі. Удар по м'ячу ногою з рук; по м'ячу що котиться, коротка «свічка», довга «свічка». Ловіння та прийом м'яча після удару ногою на місці, в русі. Відбір м'яча лежачи, сидячи, стоячи в парах. Індивідуальні та колективні дії в захисті та нападі, взаємодія в групах. Відволікаючі дії, ігрова вправа 1x1, 2x1, 2x2. Навчальна та двостороння гра із торканням двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач), зриванням стрічки (тег).</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень			
		Початковий	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	10 передач (5 передач з лівого та 5 передач з правого боку) стоячи на місці на відстані 5 метрів способом «звичайна»:хлопці Дівчата	жодної правильної передачі	4 2	6 4	8 6
	Перекладання м'яча із однієї руки в іншу із оббіганням перешкод (фішок) хлопці дівчата	жодного правильного разу	2 1	3 2	4 3

	«Човниковий біг» 4х9м із занесенням спроби за лінію (4 м'ячі) – м'яч в обох руках перед собою (хлопці, дівчата)	жодної правильно виконаної спроби	1спроба	2спроби	3спроби
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» (з обертанням) – 5 передач (хлопці, дівчата)	жодної правильної передачі	1	2	3
	12 передач (6 передач з лівого та 6 передач з правого боку) способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом» хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4 3	5 4
3 рік вивчення	Передача «Звичайна» в парах на відстані 6 метрів. 10 передач (5 передач з лівого та 5 передач з правого боку) хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 3	6 5	8 7
	12 передач (6 передач з лівого та 6 передач з правого боку) в русі, в парах із забіганням вперед, зупинкою, поворотом (потяг) способом «звичайна» передача хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 3	6 6	10 9
	12 передач (6 передач з лівого та 6 передач з правого боку) способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом» хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4 3	5 4
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» - 5 передач хлопці дівчата	7 м 4 м	9 м 6 м	13 м 8 м	17 м 12 м

	Човниковий біг 4x9 м з м'ячем в двох руках перед собою із занесенням спроби за лінію (хлопці, дівчата)	1 правильно виконана спроба	2	3	4
4 рік вивчення	Передача «звичайна» в парах на відстань 7м (10 передач) хлопці дівчата	жодної правильної передачі	4 4	7 6	9 8
	12 передач (6 передач з лівого та 6 передач з правого боку) в русі, в парах, із забіганням вперед, зупинкою, поворотом (поїзд) способом «звичайна» передача: хлопці дівчата	жодної правильної передачі	6 4	7 7	10 9
	12 передач (6 передач з лівого та 6 передач з правого боку) способом «звичайна» в трійках, із просуванням вперед «віялом» хлопці дівчата	жодної правильної передачі	3 3	5 4	6 5
	Передача м'яча на дальність способом «торпеда» - 5 передач хлопці дівчата	8м 5м	10м 8м	15м 10м	20м 13м
	«Човниковий біг» 4x10 м із занесенням спроби за лінію (4 м'ячі) – м'яч в двох руках перед собою: хлопці і дівчата	1 правильно виконана спроба	2 спроби	3 спроби	4спроби
	Передача «торпеда» на точність за 30 секунд на відстань 15м (5 мячів) (хлопці, дівчата)	жодної правильної передачі	1-2	3- 4	5
5 рік вивчення	Удар ногою на точність в квадрат 5x5м за 30 сек (5м'ячів): хлопці дівчата	жодного точного удару	3 2	4 3	5 4

	Човниковий біг 4х9 м (4 м'ячі) тримаючи м'яч в двох руках перед собою із занесенням спроби за лінію хлопці Дівчата	11,2-11,4 12,0-11,9	11,1-10,9 11,8-11,6	10,8-10,4 11,5-11,0	10,3-10,0 10,9-10,7
	6 передач (3 передачі з лівого та 3 передачі з правого боку) способом «звичайна» в трійках з просуванням вперед «віялом»: хлопці Дівчата	жодної правильної передачі	3 2	4-5 3-4	6 5-6

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Регбі»

№п/п	Обладнання	Кількість
1	Спортивний зал, футбольне поле або спортивний майданчик з ґрунтовим чи трав'яним покриттям	По 1 шт.
2	М'ячі регбійні	15шт
3	Фішки	30шт.
4	Манішки	2х10 шт.
5	Насос	1шт.
6	Секундомір	1шт.
7	Свисток	1 шт.
8	Ворота для регбі	1-2 пари

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко

Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ

3 роки навчання

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПІСКА

Метою програми є формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та професійно-прикладної підготовленості засобами рухливих ігор тощо. Вивчення матеріалу сприяє формуванню готовності до високопродуктивної праці та захисту Вітчизни.

Навчальні заняття проводяться у формі теоретичних та практичних занять і самостійної роботи.

Варіативний модуль «Рухливі ігри» 3 роки навчання складається із пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовних навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

Знанневий, ціннісний та діяльнісний компоненти характеризують очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць. Знанневий компонент: класифікація рухливих ігор та їх місце в системі фізичного виховання; обґрунтування і психофізіологічні особливості ігрової діяльності; зміст, дидактичні і методичні принципи організації та проведення рухливих ігор для дітей різного віку і стану здоров'я.

Діяльнісний компонент: використання рухливих ігор для вирішення загальноосвітніх, виховних і оздоровчих завдань; самостійне проведення рухливих ігор за різною спрямованістю; керування процесом гри, виправлення помилок й знаходження способів їх запобігання і усунення; оцінювання ефективності використання рухливих ігор.

Ціннісний компонент визначає свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримання правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну фізичну підготовку, спеціальну підготовку та професійно-прикладну фізичну культуру, рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор.

Завданням модуля є вивчення теоретичних відомостей, зокрема: суть та класифікація рухливих ігор; історія виникнення і розвиток рухливих ігор; організація та методика проведення рухливих ігор; характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; вплив рухливих ігор на процес виховання фізичних якостей; вплив рухливих ігор на стан здоров'я дітей, та усунення дефектів у стані здоров'я за допомогою рухливих ігор; значення рухливих ігор для виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра.

Теоретичні відомості подаються в межах теоретичних занять та під час виконання практичних завдань.

Кожний урок обов'язково включає в себе:

- загальну фізичну підготовку;
- спеціальну підготовку та професійно-прикладну фізичну культуру;
- теоретичні відомості та знайомство з рухливими іграми;
- рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор, естафети і спортивні змагання.

Основним завданням модуля є формування в учнів почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни.

Під час ігор школярі розвиваються фізично і духовно. Участь в іграх виявляє прагнення дітей до збереження духовності та культури власного народу, готовність молодих людей стати конкурентоздатними фахівцями та справжніми патріотами-захисниками України.

Перевагою варіативного модуля є широкий арсенал різноманітних ігор прикладного та спортивного спрямування, які входять до системи виховання, що сприяє всебічному гармонійному розвитку учнів, підвищенню рівня їхнього патріотизму, фізичної та професійно-прикладної підготовленості, зацікавленості до уроків фізичної культури.

Також варіативний модуль не потребує спеціального обладнання та інвентарю, що набуває особливої значимості в умовах соціально-економічної кризи, яка виникла в нашій країні.

З метою профілактики травматизму на уроці слід дотримуватися правил безпечної поведінки.

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

Під час навчання можна використовувати різноманітні рухливі ігри та естафети, вправи ігрового характеру тощо.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри. називає: класифікацію рухливих ігор. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>	<p>Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Всесвітні ігри. Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку. Класифікація рухливих ігор. Правила безпеки на уроках та позаурочних заняттях.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрйові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних рухових якостей.</p>
<i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; визначає: рівень розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей ігропедагога; особливості трудової діяльності ігропедагога; бере участь: у заходах з прикладних національних видів спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді («Хортинг», український рукопашний бій «Спас», «Бойовий гопак», українська «Боротьба на поясах» тощо).</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Особливості професійної діяльності фахівця-ігропедагога. Елементи прикладних видів спорту в системі рухливих ігор дітей та молоді («Хортинг», «Спас», «Бойовий гопак», «Боротьба на поясах» тощо).</p>
<i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i>	
Діяльнісний компонент	Організація та проведення рухливих

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень, учениця: знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; називає основні рухливі ігри; характеризує рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування; володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор; виконує етапи та види рухливих ігор; приймає участь у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; застосовує загальну та прикладну фізичну підготовленість у рухливих іграх з елементами спортивних та інших ігор, естафетах, козацьких забавах, змаганнях.</p>	<p>ігор, естафет, розваг. Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін. Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору». Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі школяра; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор; називає основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; володіє знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; застосовує: перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартовування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять.</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях; застосовує: перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань</p>	<p>Організація та методика проведення рухливих ігор. Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства. Дидактичні ігри для розвитку дитини. Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг». Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна спортсмена. Гігієнічні вимоги до місць проведення спортивних змагань. Загартовування організму. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; визначає: рівень ефективного розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші)</p>	<p>для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Виявлення професійно-важливих якостей ігропедагога. Прикладні види спорту в системі рухливих ігор дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші).</p>
<i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор; називає: основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав; володіє: навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; виконує: етапи та види рухливих ігор та естафет; вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p>	<p>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів. Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози». Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни». Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами. Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки». Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>

3 рік вивчення

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує значення рухливих ігор на розвиток професійно важливих фізичних якостей; ігри за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями; розподіляє рухливі ігри за величиною психофізичного навантаження; застосовує: контроль власного раціону харчування Ціннісний компонент дотримується: режиму дня; правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях</p>	<p>Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей. Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями. Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять рухливими іграми у формуванні здорового способу життя. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей; визначає: рівень ефективності розвитку власних основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей; бере участь: у заходах з прикладних видів спорту в системі патріотичного та професійно-прикладного фізичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне багатоборство»); у іграх з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку та інші.</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей. Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей ігропедагога в процесі занять рухливими іграми. Елементи прикладних видів спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Військово-прикладне</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	багатоборство», «Гирьовий хортинг»). Ігри з елементами пейнтболу, страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку.
<i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: знає і розуміє: значення рухливих ігор в процесі професійно-прикладного та національно-патріотичного виховання дітей та молоді України називає: основні якості та риси характеру, які формуються у процесі рухливих ігор; характеризує: правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань; володіє: навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор виконує: етапи та види ігор та забав за українськими традиціями, святковими обрядами; приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;</p>	<p>Професійно-прикладне та національно-патріотичне виховання дітей та молоді України у процесі рухливих ігор. Виховання професійно-прикладних та особистісних якостей в процесі гри: сміливість, рішучість, активність, організованість, дисциплінованість, повага до товаришів, вміння змагатися в команді. Ігри та забави за українськими традиціями, святковими обрядами «Леля», «Калита» та ін. Організація і проведення рухливих ігор для розвитку гнучкості, сили «Човник», «Розірви коло», «Передай сідай». Рухливі ігри для дітей старшого шкільного віку з елементами спортивних ігор: «Малюкбол», «Триатлон», «Футбольний слалом», «Біатлон», «Футбольні пенальті», «Міні-гандбол», «Естафета футбольна», «Флорбол». Рухливі ігри з елементами гри: «Петанк», «Гонка м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці» та спеціально-прикладного характеру «Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу Ігри для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?») Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
		Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
2 рік вивчення	Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
		Дівч.	До 6	6	8	11
	Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
3 рік вивчення	Витривалість: рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	Сила: Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	До 9	9	14	18
		Дівч. від лави	До 6	6	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
		Дівч.	До 11	11	17	21

Обладнання, потрібне для вивчення варіативного модуля «Рухливі ігри»

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

8.	Гімнастична палиця	10
9.	Міні-баскетбольний м'яч	10
10.	Волейбольний м'яч	10
11.	М'яч футбольний	10
12.	Тенісний м'яч	10
13.	Набивний м'яч (0,5–1 кг)	10
14.	М'яч гандбольний	15
15.	М'яч гумовий, середній	10
16.	М'яч гумовий, малий	10
17.	Стійка для відпрацювання техніки пересування	6

Автори: **В.І. Рогач, Я.В. Войтович, В.В. Виноградов, М.М. Руденко, О.К. Наухатько, Андрій Ребрин**

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ САМБО

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль САМБО навчальної програми з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту САМБО і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

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.

Метою впровадження варіативного модуля «САМБО» у 6-9 класах закладів загальної середньої освіти є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів/учениць; виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів/учениць на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування постави; розвиток швидкості, спритності й координації рухів; вивчення спеціальних підготовчих вправ системи САМБО, основних прийомів і техніки САМБО, поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету», вправ оздоровчого характеру, правил особистої гігієни.

Варіативний модуль САМБО 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 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.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і

містить базові елементи техніки САМБО, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ, а також вправи САМБО для розвитку фізичних якостей.

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 САМБО, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки САМБО різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на килимі (тренувальному майданчику).

Модуль САМБО проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

Під час проведення уроків з САМБО вчитель застосовує особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів/учениць. У процесі навчання САМБО в 6–9 класах використовуються такі групи методів:

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

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

Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий 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 САМБО 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; фізична культура українських козаків; історію розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. називає: вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях САМБО. 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 САМБО.</p>	<p>Фізична культура українських козаків. Історія розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст. 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. САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові вправи, прийоми, команди; володіє: навичками стройових дій; знає: основні стройові поняття; виконує: загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях; виконує: - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; бере участь: в естафетах та іграх з</p>	<p><u>Стройові вправи.</u> Повороти на місці і в русі. Побудови (шеренгу, колону) і перешиккування на місці і в русі. <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>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u> - Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p>виконує: вправи на подолання власної ваги;</p>	<p>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 розмітках, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах.</p> <p>- Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом.</p> <p>Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг.</p> <p>Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг на швидкість. Фінішування.</p> <p>- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-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 діставання 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).</p> <p>- Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни.</p> <p>- Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами.</p> <p>- Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.</p> <p><u>Вправи на подолання власної ваги</u></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 в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <p>- Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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; бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p>перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). 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. <u>Рухливі ігри:</u> 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». Естафети - «спринт - бар'єрний біг»; «спринт -«слалом»; «стрибки через скакалку» і ін. Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань). 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 Учень, учениця: виконує: прийоми самостраховки;</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u> - 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, перекаати вліво і</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО 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 САМБО.</p>	<p>вправо через лопатки, самостраховка на 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 САМБО на початковому рівні.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для утримань. Присідом попеременно 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 попеременно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя - попеременно 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 випадом 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи для кидків захопленням ніг.</p> <p>Рухи, що імітують збирання грибів.</p> <p>Підбір дрібних предметів, розкиданих по килиму. Підкрокування до манекена з захопленням його ноги і підніманням вгору.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>знає: основи техніки САМБО;</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 САМБО;</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; 	<p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену.</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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- кидок через стегно із захватом пояса; - кидок через спину захватом руки на плече;</p> <p>володіє: основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування); бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ; дотримується: правил безпеки під час занять з САМБО;</p> <p>демонструє: елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки; виконує: комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; знає: термінологію САМБО; Ціннісний компонент 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 САМБО; <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>тулуба. Бічне підсікання під виставлену ногу. Переднє підсікання. Зачеп гомілкою зсередини. Кидок через стегно із захватом пояса. Кидок через спину захватом руки на плече. <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>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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 САМБО та правильне виконання технічних дій; розкриває знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; САМБО під час II Світової війни; розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання; називає: кращих представників САМБО; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>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 САМБО.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. САМБО під час II Світової війни. Кращі представники САМБО. Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів 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 САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</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);</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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори. <p>виконує: загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - 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>палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;</p> <ul style="list-style-type: none"> - з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках різними способами; - з еспандером; - з гумовим амортизатором. <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.). - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид 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. - 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. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Біг за розмітками із виконанням завдань. - 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. - Біг на швидкість. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: вправи на подолання власної ваги.</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 хватками і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); <p>виконує: вправи прикладного характеру; 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</p>	<p>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 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 хватками і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання 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 (вантажу). - 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.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	
Спеціальна фізична підготовка	
<p><i>Діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: виконує: прийоми самостраховки.</p> <p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО: 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;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ; дотримується: правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u> - 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 навколо поздовжньої осі і приземленням на руки. - Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад. - Самостраховка на спину стрибком.</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.</u> <u>Вправи для кидків:</u> - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, 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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону.</p> <p>- 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> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<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 САМБО; виконує: - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень;</p> <p>володіє: навичками техніки кидків САМБО; виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <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; - кидок захопленням однойменної гомілки зсередини. - кидок захопленням різнойменний гомілки зовні. - кидок захопленням ніг розводячи в сторони. - імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. 	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u> - Утримання збоку захопленням шиї і руки. - Утримання з боку ніг обхватом тулуба. - 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 з боку ніг захопленням тулуба і руки. - Утримання поперек захопленням руки. - Утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u> - Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням. - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї.</p> <p><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. Кидок через спину захватом руки і одвороту. Кидок захопленням однойменної гомілки зсередини.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- кидок захопленням однойменної п'яти зсередини.</p> <p>- кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини.</p> <p>- кидок зворотним захопленням ніг.</p> <p>- кидок через груди, сідаючи.</p> <p>- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</p> <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій.</p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p>знає: термінологію САМБО.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з САМБО;</p> <p>виконує:</p> <p>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>має здатність:</p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p> <p>- мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО;</p> <p>вміє:</p> <p>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</p> <p>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату;</p>	<p>Кидок захопленням різнойменний гомілки зовні.</p> <p>Кидок захопленням ніг розводячи в сторони.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>Кидок захопленням однойменної п'яти зсередини.</p> <p>Кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини.</p> <p>Кидок зворотним захопленням ніг.</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> <p>- Ігри в блокуючи захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхні з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- 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».</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях. 	

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує види спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор; успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх поняття про послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій;</p> <p>розкриває знання про розвиток САМБО в Україні; успіхи українських самбістів на міжнародній арені; кращих представників САМБО; правила змагань з САМБО; будову і системи людського тіла; вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів; надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях;</p> <p>називає: правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>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 САМБО.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні сьогодні. Характеристика видів спорту, що входять в програму літніх і зимових Олімпійських ігор. Успіхи українських спортсменів на Олімпійських іграх і Параолімпійських іграх</p> <p>Розвиток САМБО в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Кращі представники САМБО.</p> <p>Фізична культура в сучасному суспільстві. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Будова і системи людського тіла. Вплив фізичних вправ на розвиток систем організму і органів почуттів. Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми. Термінологія САМБО. Правила змагань з САМБО. Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях САМБО. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця:	<u>Загальнорозвивальні вправи.</u>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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; знає: поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; виконує: вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм;</p> <p>виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором).</p> <p>виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація</p>	<p>- 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>Стретчинг:</u> - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. <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; - гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці; - набивним м'ячем (1-2 кг) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - вправи з еспандером; - вправи з гумовим амортизатором. <u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u> - Акробатичні елементи (міст, шпагат,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори. <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - загальнорозвивальні вправи в русі; - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. 	<p>переворот боком, пр.).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид 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. - Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість. <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Біг за розмітками і з виконанням завдань. - 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 слабопересічній місцевості. - Біг на швидкість. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на двох і одній нозі, 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:

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на подолання власної ваги; - 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 хватками і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); <p>виконує: вправи прикладного характеру; 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>з місця; з позначеної зони 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 хватками і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання 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 (вантажу). - 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	
Діяльнісний компонент	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень, учениця: виконує: прийоми самостраховки.</p> <p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО: 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;</p> <p>застосовує страхування під час виконання вправ; дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p><u>Прийоми самостраховки:</u> - 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 перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком. - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки. - Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад. - Самостраховка на спину стрибком.</p> <p><u>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО.</u></p> <p><u>Вправи для кидків:</u> - Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань. - Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї 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 - підняти манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те 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.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для техніки.</u></p> <p>- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <p>- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).</p> <p>- Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <p>- Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу.</p> <p>- Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону.</p> <p>- 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> <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>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: основи техніки САМБО; виконує: - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень;</p> <p>володіє: навичками техніки кидків САМБО. виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, розкручуванням.</p> <p>виконує: - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою; - зачеп гомілкою зсередини із захопленням руки і ноги; - зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу; - зачеп стопою зсередини; - обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба; - підхват під дві ноги; - підхват зовні, відкруючи; - підхват зсередини в різнойменну ногу;</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u> - Утримання збоку захопленням рук. - Утримання збоку зворотнє. - Утримання верхи з захопленням голови. - Утримання верхи з зацепом ніг. - Утримання з боку голови на колінах. - Утримання з боку голови зворотним захватом рук. - Утримання з боку ніг із захопленням рук. - Утримання з боку ніг з захватом шиї з рукою. - Утримання поперек із захопленням далекої руки з-під шиї. - Утримання поперек із захопленням далекого одворота з-під шиї і тулуба. <u>Виведення з рівноваги:</u> - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки двома руками. - Виведення з рівноваги поштовхом захопленням тулуба (посадка). - Виведення з рівноваги ривком, розкручуючи противника навколо себе. - Виведення з рівноваги поштовхом, відриваючи супротивника від килима (збивання).</p> <p><u>Кидки.</u> - Задня підніжка під обидві ноги. - Задня підніжка з захопленням руки і шиї. - Передня підніжка з схрестного захопленням рук. - Передня підніжка з відкрокуванням. - Бічне підсікання в темп кроків. - Бічне підсікання, підкрокуючи. - Переднє підсікання в коліно з падінням. - Підсікання зсередини з заведенням. - Зачеп гомілкою зсередини однойменною ногою. - Зачеп гомілкою зсередини із</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<ul style="list-style-type: none"> - підхват зовні з захватом ноги; - підхват зсередини в однойменну ногу; - підсад гомілкою зовні; - підсад гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом шиї; - кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече; - кидок через спину захватом руки під плече; - кидок через спину зворотним захопленням руки під плече; - кидок через спину захватом одворота двома руками; - кидок бічний переворот; - кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги; - кидок захопленням ніг різнохватом; - кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече; - кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку; - кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і пояси на спині; - кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника; - кидок зворотним захопленням п'яти зсередини; - кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»); - кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p>	<p>захопленням руки і ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зачеп гомілкою зовні-ззаду за однойменну ногу. - Зачеп стопою зсередини. - Обвив із захопленням різнойменної руки і тулуба. - Підхват під дві ноги. - Підхват зовні, відкrokuючи. - Підхват зсередини в різнойменну ногу. - Підхват зовні з захватом ноги. - Підхват зсередини в однойменну ногу. - Підсад гомілкою зовні. - Підсад гомілкою зсередини. - Кидок через стегно із захватом шиї. - Кидок через стегно захватом пояса через однойменне плече. - Кидок через спину захватом руки під плече. - Кидок через спину зворотним захопленням руки під плече. - Кидок через спину захватом одворота двома руками. - Кидок бічний переворот. - Кидок «Млин» захопленням руки і однойменної ноги. - Кидок захопленням ніг різнохватом. - Кидок через груди захопленням пояса через різнойменне плече. - Кидок через груди захопленням однойменної руки і тулуба збоку. - Кидок через голову упором гомілкою в стегно і захопленням однойменної руки і поясу на спині. - Кидок через голову, сідаючи глибоко між ногами супротивника. - Кидок зворотним захопленням п'яти зсередини. - Кидок захопленням однойменного стегна зовні («задня підніжка рукою»). - Кидок захопленням ніг, виносячи ноги в сторону. - Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує:</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 та правила змагань САМБО.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з САМБО.</p> <p>виконує самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</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 САМБО; <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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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».

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії; САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини; зв'язок фізичної культури з іншими</p>	<p>Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура в сучасному суспільстві. Фізична культура як носій і виразник культурних і духовних</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p>розкриває знання про особливості фізичного розвитку людини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури.; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаємини між людьми; правила змагань з САМБО; надання першої допомоги при травмах і ударах на заняттях; техніку САМБО та правильне виконання технічних дій.</p> <p>називає: правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію САМБО, гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правила безпеки та профілактики травматизму на заняттях з САМБО.</p>	<p>цінностей.</p> <p>САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Фізична підготовка і її вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей. Зв'язок фізичної культури з іншими предметами гуманітарного, фізико-математичного циклу.</p> <p>Особливості фізичного розвитку людини. Захисні властивості організму і їх профілактика засобами фізичної культури. Послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості.</p> <p>Поведінка в надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Поняття про спортивну етику у взаєминах між людьми.</p> <p>Термінологія САМБО.</p> <p>Правила змагань з САМБО.</p> <p>Техніка САМБО та правильне виконання технічних дій.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>знає: поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p> <p>виконує: вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p><u>Стретчинг:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, ступень і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p>виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори; 	<p>перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.</p> <p><u>Вправи з предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) - перекидання з руки в руку; варіанти кидків і лову м'яча; кидки і ловля м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекидати м'яч прямими руками з одного боку на іншу; кидок м'яча вгору і ловля руками; нахили з м'ячем в витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем в витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках. - з еспандером; - з гумовим амортизатором. <p><u>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переверот боком, пр.). - Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид 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. - Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напів шпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. - Вправи на рівновагу. - Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: Загальнорозвивальні вправи в русі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - 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>положеннях, вправи на гнучкість.</p> <p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Біг за розмітками і з виконанням завдань. - Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по слабо пересічній місцевості. - Біг на швидкість. - 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 відштовхування; з висоти (до 40 см). - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>\</p> <p>виконує: вправи на подолання власної ваги.</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 положень: стоячи, сидячи, лежачи; - підтягування на низькій і високій перекладині; - підтягування різними хватками і способами; - силові вправи у висах і упорах; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.); <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>різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватками і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання 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 (вантажу). - 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</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує прийоми самостраховки.</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.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки. - 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 САМБО.</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, захопленням ніг, передня і задня підніжки, підсікань. - Для зачепів. Ходьба на внутрішньому краї 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>підшовою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках). - Для зачепа стопою: перекидання м'яча, зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча. - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення захоплення ніг - швидке піднімання лежачого м'яча і кидок за себе; зворотним захопленням відкинути лежачого м'яч в сторону; ударом долоні відкинути м'яч в сторону. - 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 САМБО;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень; 	<p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену. Повторення та удосконалення прийомів і кидків, вивчених на попередніх етапах підготовки.</p> <p><u>Утримання</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - збоку лежачи. - верхи з обвивом ніг зовні. - з боку голови із захопленням одворотів з-під рук. - з боку ніг зворотне. - поперек із захопленням різнойменної

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>володіє : навичками техніки кидків САМБО.</p> <p>виконує: виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки з різних положень; - бічне та переднє підсікання з різних положень; - підсікання з різних положень; - зачепи з різних положень; - обвив з різних положень; - кидок через стегно з різних положень та різними захватами; - кидок через спину з різних положень та різними захватами; - кидок бічний переворот; - кидок «Млин» стоячи та з колін; - кидок захопленням ніг; - кидок через груди з різних положень та різними захватами; - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків; <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;</p> <p>виконує:</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; -самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок; - великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів; <p>знає: термінологію та правила змагань САМБО.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять з САМБО.</p> <p>має здатність:</p>	<p>ноги.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ривком захватом рук з падінням. - поштовхом захопленням руки. <p><u>Кидки.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Задня підніжка з падінням. - Задня підніжка з захопленням руки і шиї спереду-зверху (зворотним захопленням). - Задня підніжка під дальню ногу. - Задня підніжка закрокуючи. - Передня підніжка з коліна з падінням. - Передня підніжка з захопленням шиї. - Передня підніжка збиваючи на виставлену ногу. - Передня підніжка з захопленням руки і пояса. - Бічне підсікання схрестним захопленням рук. - Бічне підсікання при русі противника назад. - Підсікання зсередини на місці. - Зачеп гомілкою зсередини різнойменною ногою. - Зачеп гомілкою зсередини з захватом руки двома руками. - Зачеп гомілкою з нирком під руку. - Зачеп стопою з падінням. - Обвив, сідаючи. - Кидок через стегно із захватом шиї. - Кидок через стегно захватом пояса. - Кидок через спину захватом схрещених рук. - Кидок через спину захватом однойменного одворота. - Кидок бічний переворот. - Кидок «Млин» з колін. - Кидок захопленням ніг. - Кидок через груди захватом руки і тулуба спереду. - Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків. <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,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<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 САМБО; <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>баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше
		дівч.	15,7 і більше	15,6 -15,5	15,4 -15,3	15,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше
		дівч.	130 і менше	135 -145	150 -160	165 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	4 і менше	5-7	8-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5	6 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
		дівч.	3 і менше	4-5	6-7	8 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	8 і менше	9-10	11-12	13 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше
		дівч.	5,9 і	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4 і

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
			більше			менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше
		дівч.				
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше
		дівч.	3 і менше	4	5-6	7 і більше
3 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	13,7 і більше	13,6 -13,5	13,4 -13,3	13,2 і менше
		дівч.	14,7 і більше	14,6 -14,5	14,4 -14,3	14,2 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
		дівч.	140 і менше	145 -155	160 -170	175 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	5 і менше	6-8	9-10	11 і більше
		дівч.	4 і менше	5	6	7 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6-7	8-9	10 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	5,1 і більше	5,0-4,9	4,8-4,7	4,6 і менше
		дівч.	5,7 і більше	5,6-5,5	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	25 і більше	24-23	22-21	20 і менше
		дівч.				
Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	5 і менше	6-7	8-11	12 і більше	
	дівч.	4 і менше	5	6-7	8 і більше	
4 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	170 і менше	175 -185	190 -200	205 і більше
		дівч.	150 і менше	155 -165	170 -180	185 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	6 і менше	7-9	10-11	12 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7	8 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше
		дівч.	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	12 і менше	13-14	15-16	17 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,9 і більше	4,8-4,7	4,6-4,5	4,4 і менше
		дівч.	5,5 і більше	5,4-5,3	5,4-5,3	5,2 і менше
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	23 і більше	22-21	20-19	18 і менше
		дівч.				
	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	6 і менше	7-9	10-13	14 і більше
		дівч.	5 і менше	6	7-8	9 і більше
	Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше
		дівч.	24 і більше	23-22	21-20	19 і менше
	Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	38 і більше	37-36	35-34	33 і менше
		дівч.	42 і більше	41-40	39-38	37 і менше
5 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	хл.	12,5 і більше	12,4 -12,3	12,2 -12,1	12,0 і менше
		дівч.	13,5 і більше	13,4 -13,3	13,2 -13,1	13,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	хл.	180 і менше	185 -195	200 -210	215 і більше
		дівч.	160 і менше	165 -175	180 -190	195 і більше
	Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	хл.	7 і менше	8-10	11-12	13 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	хл.	13 і менше	14-15	16-17	18 і більше
		дівч.	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	хл.	14 і менше	15-16	17-18	19 і більше	
	дівч.	11 і менше	12-13	14-15	16 і більше	
Біг з високого старту на 30 м, сек.	хл.	4,7 і більше	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2 і менше	
	дівч.	5,3 і більше	5,2-5,1	5,0-4,9	4,8 і менше	
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл.	21 і більше	20-19	18-17	16 і менше	
	дівч.					
Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек.	хл.	8 і менше	9-11	12-15	16 і більше	
	дівч.	7 і менше	8-9	10	11 і більше	
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	хл.	19 і більше	18-17	16-15	14 і менше	
	дівч.	22 і більше	21-20	19-18	17 і менше	
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	хл.	36 і більше	35-34	33-32	31 і менше	
	дівч.	39 і більше	38-37	36-35	34 і менше	

Орієнтовний перелік обладнання 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, покривка) в залежності від зала	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	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 перемоги або переваги, в момент спроби противника провести прийом.

Відхвват - 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 попереку - вузол, що виконується самбістом, лежачим попереку противника і обертаним в плечовому суглобі зігнуту руку 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 схрещує 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 - дія ногою, якої самбіст підбиває ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

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

Зачеп однойменний - кидок зацепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні - кидок, що виконується зацепом різнойменної ноги зовні.

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

Зачеп стопою зсередини - кидок, що виконується зачепом 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 повернути 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 передньої 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 підошовної 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.

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

Техніка - сукупність способів (прийомів) 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 варто, розташувачи ноги на однаковій відстані від противника

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина

Варіативний модуль СКВОШ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сквош (англ. squash) – ігровий вид спорту з м'ячем і ракеткою в закритому приміщенні. Назва гри пов'язана з використанням у ній відносно м'якого порожнистого м'яча діаметром близько 40 мм. Гра (одинарна – два гравці; або парна – чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох сторін стінами корті.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Сквош» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командо утворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку пляжних гравців, технічну та тактичну підготовку.

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

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

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів та прийомів слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки сквошиста та правильного пересування учнів/учениць по майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри «Сквош».

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів зі сквошу: ударів та прийомів. При виконанні таких навчальних нормативів, як удари знизу/зверху та прийоми м'яча, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в парі з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення точних ударів та прийому м'яча; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p>	<p>Місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту. Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по майданчику; удари зверху; прийоми знизу від стіни, в парах та колонах; удари знизу після переміщення; вибір місця для ударів; вибір місця для прийому; подачі та удари після прийому в парній грі; бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу. Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому. Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару. Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення команд;</p>	<p>Міжнародна федерація сквошу.</p>

<p>називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>застосовує спеціальні вправи сквошиста;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Досягнення команд на міжнародній арені.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>Загартовування організму.</p> <p>Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
--	--

Спеціальна та прикладна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація подач та ударів (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи у різному та заданому темпі</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з подачами та ударами м'яча; удар знизу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); удари м'яча в парах; удари в ціль; удари в стіну та на точність на суперника;</p> <p>застосовує: взаємодію гравців</p> <p>бере участь у навчальній грі сквош</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з подачами та ударами м'яча. Прямі та бокові удари. Кидки набивного м'яча. Удари м'яча в ціль. Удари в стіну. Прийом м'яча знизу після верхнього удару від стіни та в парах. Взаємодія гравців. Навчальна гра. Сквош</p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>характеризує: особливості фізичної підготовки гравця; засоби профілактики травматизму юних гравців; фізичні якості, які розвиваються засобами сквошу;</p> <p>називає правила контролю та самоконтролю;</p> <p>Ціннісний компонент</p>	<p>Особливості фізичної підготовки з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей. Правила контролю та самоконтролю під час занять сквошом. Профілактика спортивного травматизму</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подачі і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: удари зверху та знизу в парах; удари знизу в парах, трійках; удари м'яча, що відлетів від стіни; підвідні вправи для ударів з власного підкидання та після удару суперника; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час парної гри при прийомі м'яча та після удару;</p> <p>бере участь у навчальній грі; вказує на основні помилки та виправляє їх</p>	<p>Удари м'яча зверху в парах. Удари знизу в парах. Прийом зверху в парах, трійках. Нижні та верхні удари. Фіксована позиція гравців. Взаємодія гравців в парних іграх під час подачі і після прийому. Підвідні вправи для ударів. Удар з власного підкидання (тощо). Навчальна гра. Сквош. Основні помилки</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни з сквошу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами сквошу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців в парній грі; безумовна відданість гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять;</p>	<p>Поняття та терміни сквошу. Технічна та тактична підготовки гравців. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців в парній грі. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей гравця засобами сквошу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>обґрунтовує взаємодію гравців в парній грі; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	занять.
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: удари зверху в парах; прийом в парах; верхні та нижні удари; удари м'яча після кидка; удар після власного підкидання; врахування траєкторії польоту м'яча, відстані до суперника та напрямку вітру на відкритому майданчику.</p> <p>застосовує взаємодію гравців під час ударів та прийому; виконує удар м'яча у стрибку; бере участь у навчальній грі Сквош</p>	<p>Удари зверху. Прийом та удар знизу. Удари: верхній, нижній тощо. Удар знизу після подачі в задану зону по супернику. Удар з власного підкидання. Траєкторія польоту м'яча, відстань до суперника та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравця в парній грі. Удар у стрибку. Навчальна гра. Сквош</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Удари м'яча (7 спроб) в ціль зверху (хл., дівч.)	2	3	4	5-6

Рік вивчення	Навчальні нормативи (майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
	Удари м'яча (7 спроб) в ціль знизу (хл., дівч.)	2	3	4	5-6
3 рік вивчення	Удари м'яча (6 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більш е
	Приймання м'яча (6 спроб) (хл., дівч.)	1	2	3	4 і більш е
4 рік вивчення	Удари м'яча (6 спроб) в ціль збоку (хл., дівч.)	2	3	4	5-6
	Приймання м'яча (6 спроб) (хл., дівч.)	2	3	4	5-6
5 рік вивчення	Удари м'яча (6 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5-6
	Удари м'яча (6 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	2	3	4	5-6

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Сквош»
(за наявності майданчика для гри «Сквош»)**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	М'яч для сквошу	15
2	М'яч тенісний	30
3	М'яч набивний (0,5–1 кг)	20

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць

**Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та інвентарю.

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

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

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

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

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

1 рік вивчення (7 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знанневий компонент Учень, учениця: характеризує: розвиток спортивного орієнтування в світі; розуміє основні поняття та терміни спортивного орієнтування; характеризує: основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на	Історія розвитку спортивного орієнтування в світі. Основні поняття та терміни. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>заняттях зі спортивного орієнтування; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>	<p>Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p>
Спеціальна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. Учениця виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 800 м; біг по пересіченій місцевості до 800 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. Знаннєвий компонент Учень, учениця: розуміє поняття: план і мапа, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі, компас, планшет. визначає відстані на мапі, магнітні азимуту; називає топографічні умовні знаки місцевих предметів. Учень, учениця: характеризує: суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації; Діяльнісний компонент визначає: сторони горизонту за компасом, небесними світилами та напрямку на північ: у містах – за будівлями та вулицями, місцевими предметами; у лісі – за просіками та квартальними стовпами, рельєфом, за окремими рослинами, снігом, пісками; орієнтування за сонцем, годинниками); азимут на місцевий предмет і напрямку руху</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1000 м (хл.), до 800 м (дівч.). Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині. Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі Поняття про план і мапу, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі. Поняття про компас, планшет. Визначення відстані на мапі. Визначення на мапі магнітних азимутів. Вивчення топографічних умовних знаків місцевих предметів. Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості Суть орієнтування на місцевості. Вивчення та набуття навичок роботи з компасом. Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом. Робота з мапою. Вивчення рельєфу місцевості. Рух за азимутом. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Орієнтування в заданому напрямку. Участь в туристичному поході.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>за магнітним азимутом; характерні рельєфу форми (гори, хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі; виконує: порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку; приймає участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму. Діяльнісний компонент Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієтувальника в орієтуванні у заданому напрямку; дії орієтувальника на різних етапах змагань; виконує: вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів.</p>	<p>Спеціальна тактична підготовка Особливості дій орієтувальника в орієтуванні у заданому напрямку. Вибір маршруту руху. Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів. Дії орієтувальника на різних етапах змагань.</p>

2 рік вивчення (8 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує: сучасний стан розвитку спортивного орієтування в Україні; змагань зі спортивного орієтування; називає: причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієтування, та їх профілактику; характеризує: основні психічні якості орієтувальника; правила змагань зі спортивного орієтування. Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієтуванням</p>	<p>Сучасний стан розвитку спортивного орієтування в Україні. Характеристика змагань зі спортивного орієтування. Розвиток психічних якостей орієтувальника. Правила змагань зі спортивного орієтування. Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієтування та їх профілактика. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієтування.</p>
Спеціальна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1200 м; біг по пересіченій місцевості до 1200 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учениця виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 900 м; біг по пересіченій місцевості до 900 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: характеризує рельєф та дистанцію на мапі; визначає довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки; називає: топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p> <p>Учень, учениця: характеризує: суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації; визначає: на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; співставлення мапи з місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані; виконує: нанесення на мапу контрольних пунктів; орієнтування на розміченій дистанції; приймає участь: в естафетах з елементами орієнтування; іграх та змаганнях на точне визначення відстаней; найпростіших змаганнях на точність визначення азимуту; одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; виконує: вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки</p>	<p>часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі Вивчення рельєфу на мапі. Вивчення і оцінка дистанції на мапі. Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості Визначення на мапі власного місцезнаходження. Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості. Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта. Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним. Нанесення на мапу контрольних пунктів. Естафети з елементами орієнтування. Ігри та змагання на точне визначення відстаней. Найпростіші змагання на точність визначення азимуту. Орієнтування на розміченій дистанції. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p> <p>Спеціальна тактична підготовка Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції. Вибір простого шляху орієнтування. Найкоротші шляхи, зрізки. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>

3 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: дає характеристику актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні; називає види змагань зі спортивного орієнтування; Діяльнісний компонент виконує: організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>	<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні. Види змагань зі спортивного орієнтування. Основи організації та проведення змагань. Вибір району змагань та дистанції. Суддівство змагань з орієнтування. Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування</p>
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень виконує: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1500 м; біг по пересіченій місцевості до 1500 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. Учениця виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині. Учень, учениця: виконує: підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів); орієнтування за вибором; визначає найкращі варіанту руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту, погодних умов); приймає участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму; Знаннєвий компонент</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу. Вправи на рівновагу. Вправи на перекладині</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі Підготовка спорядження до змагань. Викреслювання умовних топографічних знаків. Написання топографічних диктантів. Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій.</p> <p>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості Орієнтування за вибором. Визначення найкращого варіанту руху вибраних маршрутів. Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Учень, учениця: характеризує: особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань; Діяльнісний компонент володіє: правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції.</p>	<p>Спеціальна тактична підготовка Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором. Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції. Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Обладнання та інвентар модуля «Спортивне орієнтування» (За наявності одного географічного майданчику і ділянки пересіченої місцевості)

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

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина

Варіативний модуль СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Скандинавська ходьба» (англ. Nordic Walking, фін. Sauvakävely) - вид рухової активності, що поєднує в собі певну методику заняття і техніку ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць, в якій беруть участь один чи більше ходаків. А головна її мета пройти заплановану відстань із допомогою палиць. Деякі вважають її різновидом спортивної ходьби. Історично скандинавська ходьба сформувалася у Фінляндії в 1940-х роках. Скандинавська ходьба привернула увагу багатьох прихильників активного, прикладного і здорового способу життя. В кінці 1990-х років стала популярна в багатьох країнах світу.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6–9 класів «Скандинавська ходьба» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командо утворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку гравців, технічну та тактичну підготовку.

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

При вивченні технічних прийомів зі скандинавської ходьби потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові присідання, ходьба із присіду і пів присіду вгору (згори), «човниковий біг» (ходьба) 4×9 м, і т. д., а також дотримуватися методики послідовності збільшення навантаження використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму слід звертати увагу на правильну постановку ноги, застосування учнем/ученицею стійки скандинавської ходьби та правильного пересування учнів/учениць по пересіченій місцевості чи стадіоні.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи спортивного орієнтування (без бігу), спортивної ходьби чи ходьби в горах, які за своїми правилами техніки виконання наближені до скандинавської ходьби.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів зі скандинавської ходьби. При виконанні таких навчальних нормативів оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаний компонент	

<p>Учень, учениця: розкриває місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту; обґрунтовує значення скандинавської ходьби; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки</p>	<p>Місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури та світового спорту. Значення для команди особистого результату ходака. Правила безпеки на стадіоні</p>
--	---

Спеціальна та прикладна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові присідання, ходьба із присіду і пів присіду вгору (згори), «човниковий біг» (ходьба) 4x9 м; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі)</p>	<p>прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові присідання, ходьба із присіду і пів присіду вгору (згори), «човниковий біг» (ходьба) 4x9 м; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг. Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p>
---	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування ходака; бере участь: у скандинавській ходьбі за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p>	<p>Способи пересування. Скандинавська ходьба за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення ходаків зі скандинавської ходьби на вітчизняному та світовому рівні; називає: основні принципи загартування; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи скандинавського ходака; Ціннісний компонент дотримується правил загартування та безпеки на уроці</p>	<p>Досягнення скандинавських ходаків на міжнародному рівні. Значення спеціальної фізичної підготовки для скандинавської ходьби. Загартовування організму.</p>

<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для ніг: (повільні та максимально швидкі);</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Імітаційні вправи у скандинавській ходьбі</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування різними способами; кидки набивного м'яча зверху в парох з положення стоячи (до 0,5 кг); застосовує: правильне виконання техніки ходьби; бере участь у скандинавській ходьбі</p>	<p>Пересування різними способами.</p> <p>Кидки набивного м'яча.</p> <p>Скандинавська ходьба.</p>
4 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки у скандинавській ходьбі; засоби профілактики травматизму юних скандинавських ходелаків; фізичні якості, які розвиваються засобами ходьби; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки у скандинавській ходьбі</p>	<p>Особливості фізичної підготовки у скандинавській ходьбі з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей у скандинавській ходьбі. Правила контролю та самоконтролю під час занять скандинавською ходьбою.</p> <p>Профілактика травматизму</p>
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для рук та ніг: обертальні рухи</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
(повільні та максимально швидкі)	ніг. Імітаційні вправи
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: техніку виконання у скандинавській ходьбі; застосовує: правильну позицію; бере участь у скандинавській ходьбі; вказує на основні помилки та виправляє їх	Техніка ходьби. Скандинавська ходьба. Основні помилки.

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни із скандинавської ходьби; особливості виховання особистісних та професійних якостей засобами ходьби (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль; безумовна відданість ходака); засоби профілактичного травматизму під час занять ходьбою; обґрунтовує скандинавську ходьбу; називає основні засади правильної ходьби; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять скандинавською ходьбою;	Поняття та терміни із скандинавської ходьби. Технічна та тактична підготовки скандинавського ходака. Індивідуальні тактичні дії ходака. Виховання особистісних та професійно-прикладних якостей ходака засобами скандинавської ходьби. Злагоджені дії ходака. Основні засади правильної ходьби. Профілактика травматизму під час занять скандинавською ходьбою.
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для рук та ніг: обертальні рухи (повільні та максимально швидкі); імітаційні вправи ходьби (у різному та заданому темпі)	Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Імітаційні вправи
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: скандинавську ходьбу із	Скандинавська ходьба на відкритому

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
врахуванням погодних умов на відкритому повітрі. застосовує злагоджені дії під час ходьби; виконує скандинавську ходьбу; бере участь у навчальній скандинавській ходьбі	повітрі. Навчальна скандинавська ходьба

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Проходження відстані (м) скандинавською ходьбою (хл., дівч.)	200	300	400	500 і більше
3 рік вивчення	Проходження відстані (м) скандинавською ходьбою (хл., дівч.)	300	400	500	600 і більше
4 рік вивчення	Проходження відстані (м) скандинавською ходьбою (хл., дівч.)	400	500	600	700 і більше
5 рік вивчення	Проходження відстані (м) скандинавською ходьбою (хл., дівч.)	500	600	700	800 і більше

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Скандинавська ходьба» (за наявності шкільного стадіону)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Палиці для скандинавської ходьби	30
2	М'яч набивний (0,5–1 кг)	15

Автори: **І. В. Бакіко, А. В. Цьось**

Варіативний модуль СТЕП-АЕРОБІКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Степ-аеробіка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік обладнання та додаток (комплексу зі степ-аеробіки для початківців).

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка.

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

Степ-аеробіка – один із самих простих й ефективних стилів і напрямків аеробіки. «Степ» в перекладі з англійської мови означає «крок». Крокова аеробіка дуже проста. Степ-аеробіка діє на тіло комплексно, делікатно коректуючи фігуру ніг та розвиваючи потрібну групу м'язів. Така аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, яких важко задіяти: сідниці та м'язи стегна. Заняття на степі не рекомендуються людям, які мають проблеми з хребтом.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння вправ зі степ-аеробіки.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: має: загальне уявлення про місце занять, обладнання, інвентар для занять степ-аеробікою; пояснює: значення рухової активності учнів протягом дня; розповідає: про оздоровчий ефект на організм людини засобами степ-аеробіки; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами.</p>	<p>Місце занять, обладнання, інвентар. Рухова активність протягом дня. Степ-аеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу спини.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу спини.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: переміщення (переміщення від одного краю платформи до іншого), повтори (стоячи однією ногою на платформі, підняти декілька разів вгору коліно іншої ноги); Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять степ-аеробікою.</p>	<p>Рухи з середнім навантаженням (переміщення, повтори тощо).</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: знає: правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами.</p>	Правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: випади, переміщення типу скачків, стрибків, підскоків тощо; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять степ-аеробікою.</p>	Рухи з великим навантаженням (випади та переміщення).
4 рік вивчення	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: знає: правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою; пояснює: значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами.</p>	Правила гігієни та санітарії під час занять степ-аеробікою. Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: стрибки, вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, сили.</p>	Стрибки. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, сили.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: загальнорозвивальні та танцювальні вправи, вправи з гантелями, хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі;</p>	Загальнорозвивальні та танцювальні вправи; вправи з обтяженнями; хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі.

<p>виконує: загальнорозвивальні і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять степ-аеробікою.</p>	
5 рік вивчення	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює: значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки на заняттях фізичними вправами.</p>	<p>Значення і правила виконання вправ зі степ-аеробіки. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи з рівноваги.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи з рівноваги.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: загальнорозвивальні та танцювальні вправи, хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі; виконує: з групою товаришів загальнорозвивальні і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів; Ціннісний компонент дотримується: правил безпеки під час занять степ-аеробікою.</p>	<p>Загальнорозвивальні та танцювальні вправи; хореографічні композиції з музичним супроводом на степ-платформі.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання	уміти виконувати вправи: (кількість вправ): <i>хлопці і дівчата</i>	4	6	7	8 і більше
3 рік навчання	уміти виконувати вправи: (кількість вправ): <i>хлопці і дівчата</i>	5	7	8	9 і більше
4 рік навчання	уміти виконувати вправи: (кількість вправ):	6	7	9	10

	<i>хлопці і дівчата</i>				
5 рік навчання	уміти виконувати вправи: (кількість вправ): <i>хлопці і дівчата</i>	7	8	9	10

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Степ-аеробіка»

Класна кімната, або зал для занять степ-аеробікою	1 шт.
Степ-платформи	30 шт.
Магнітофон	1 шт.
Дзеркало розміром 3х2 м	1 шт.
Відео- або DVD- ,або CD-програвач, або ноутбук	1 шт.
Відеоматеріали з записами степ-аеробіки	2 – 3 шт.

ДОДАТОК

Степ – аеробіка – це ритмічний рух вгору і вниз по спеціальній степ-платформі (або стійкій лавці) шириною приблизно 35 см і завдовжки 85-100 см. Висота платформи нарощується у міру зростання рівня фізичної підготовки.

Степ-аеробіка укріплює всі основні групи м'язів, опорно-руховий апарат, розвиває рухливість суглобів, формує зведення стоп, тренує рівновагу, дозволяє спалювати стільки калорій, скільки витрачається за той же час при швидкому бігу, зміцнює серцево-судинну систему. Завдяки емоційності, величезній різноманітності рухів степ-аеробіка стала останніми роками неймовірно популярною у всьому світі.

Засвоїти степ-аеробіку неважко – немає нічого природніше для ніг, ніж ходьба. Ще одна перевага степ-аеробіки – можливість дозувати навантаження залежно від рівня підготовленості, міняючи темп занять і висоту платформи.

Поради новачкам:

- не прагніть відразу ж рухатися під музику, тим більше швидко. Спочатку за допомогою плескання у долоні задайте ритм, відповідний своїй фізичній формі;
- висоту платформи збільшуйте поступово. Спочатку тренуйтеся на висоті 15см, а після того, як добре освоїте хореографію, особливості руху і пластики на степ-платформі, можна підняти платформу до 25 см.
- стежте за тим, щоб дихання було ритмічним, неускладненим, без затримок – це запорука успіху.

Комплекс степ-аеробіки для початківців

1. Спочатку засвойте базовий крок. Встаньте обличчям до платформи на оптимальній від неї відстані – вона дорівнює довжині вашої стопи. Руки на поясі. Зробіть крок правою ногою на платформу, прагнучи потрапити точно в центр. Приставте до неї ліву ногу. Рух вниз починайте також з правої ноги. Це одна з основних вимог техніки степа: з якої ноги починаєте підйом, з тією ж і спускаєтеся. Зробіть 8 таких кроків. Змінивши ногу, причому не на платформі, а на підлозі, виконайте стільки ж кроків з лівої ноги. Подальші рухи також виконуйте по 8 разів з кожної ноги.

2. Встаньте перед платформою на відстані стопи від неї, ноги разом, руки опущені. Лівую ногою зробіть крок на платформу вліво, а праву ногу поставте ближче до правого її краю. Коліна злегка зігнуті. Ви ніби складно випикуєте латинську букву V. Одночасно розведіть руки в сторони, а потім підніміть їх вгору. Поверніться у вихідне

положення, починаючи рух з правої ноги і приставляючи до неї ліву. Руки опустіть.

3. Встаньте до платформи лівим боком, руки на стегнах, ліву ногу – на платформу. Праву підніміть вгору і торкніться її носком платформи поряд з лівою стопою. Одночасно виконайте енергійний мах руками вгору. Поставте праву ногу на підлогу і приставте до неї ліву, руки на стегна. Встаньте до платформи правим боком і повторіть вправу з правої ноги.

4. Встаньте обличчям до платформи. Ноги разом, руки на поясі. Праву ногу поставте на платформу. Ліву, зігнуту в коліні, підніміть високо вгору. Руки одночасно витягніть вперед. Поверніться у вихідне положення і виконайте той же рух з лівої ноги.

5. Встаньте до платформи лівим боком. Зігнуті в ліктях руки відведіть назад. Ліву ногу – на платформу, правою виконайте захлест гомілки. Одночасно сильним маховим рухом випряміть руки. Поверніться у вихідне положення і виконайте вправу, вставши до платформи правим боком.

6. Встаньте в центр платформи. Зробіть випад правою ногою з платформи і торкніться стопою підлоги. Одночасно виконайте енергійний мах лівою рукою вперед. Те ж зробіть лівою ногою і правою рукою.

7. Встаньте обличчям до платформи. Руки опущені вниз. Ліву ногу – на платформу, правою виконайте мах назад. Ногу не згинайте, носок відтягніть. Одночасно підніміть руки вгору – в сторони. Те ж з правої ноги.

Автори: **Н.В. Смага, С. В. Коробко, Андрій Ребрина**

Варіативний модуль СУМО

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Сумо» навчальної програми з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, освітні, загальнофізичні, технічні, тактичні, психологічні, а також виховні аспекти. Модуль розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Сумо» у закладах загальної середньої освіти є: формування фізичного та соціального здоров'я школярів, розвиток основних фізичних та морально-вольових якостей особистості, формування постави, вивчення спеціальних підготовчих вправ сумо, вивчення основних стійок, техніки переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів і ритуалів) сумо, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації сумо, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни, вивчення правил змагань з сумо.

Варіативний модуль «Сумо» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість і містить найпростіші елементи техніки сумо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами сумо для розвитку фізичних якостей.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, загальної та спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, яке потрібне для вивчення модуля.

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

Під час навчання технічних прийомів сумо необхідно на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів сумо в стійці та у переміщеннях, виконання оздоровчих навчальних форм сумо. На уроках необхідно дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки сумо, із використанням підвідних вправ.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ сумо, використовувати спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення елементів техніки сумо різними способами потрібно звертати увагу на правильне переміщення учнів по дахьо (тренувальному майданчику).

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

Під час проведення уроків з сумо вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів. У процесі навчання сумо в 6-9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку сумо в Україні; місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість сумо; правила спортивного етикету сумо, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації сумо; наводить приклади естетичного виховання у процесі занять сумо; пояснює значення негативного впливу</p>	<p>Історія та завдання заснування сумо в Україні. Місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість сумо. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації сумо. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять сумо. Видатні спортсмени-сумоїсти України. Правила безпеки під час занять сумо.</p>

<p>шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять сумо; видатних спортсменів-сумоїстів України; Ціннісний компонент <i>дотримується</i> правил безпеки під час занять сумо</p>	
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: стройові та організаційні вправи і прийоми; Загальнорозвивальні вправи, вправи з предметами; вправи в парах; перешикування, повороти в русі; присівши; акробатичні вправи; лазіння по канату; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у «стійці сумоторі»); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); вправи із незвичайних вихідних положень. імітує спеціальні вправи сумоторі, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності (2, 3, 4 хв); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави); швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили; забігання на мосту вліво, вправо; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливих іграх: «Малюкбол»; «Снайпер»; у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), у стрибках через скакалку (вперед і назад)</p>	<p>Загальна фізична підготовка Стройові та організаційні вправи і прийоми; Загальнорозвивальні вправи, вправи з предметами; вправи в парах, перешикування, повороти в русі; різновиди стрибків, акробатичні вправи; лазіння по канату. Спеціальна фізична підготовка <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> спритності: стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; вправи із незвичайних вихідних положень. витривалості: спеціальні вправи сумоторі, які виконуються протягом тривалого часу без зниження інтенсивності сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; забігання на мосту вліво, вправо; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; <i>Навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри: «Малюкбол»; «Снайпер»; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат.</p>	

Техніко-тактична підготовка

Діяльнісний компонент

Учень, учениця:

виконує самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; на живіт;
спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук ніг сумо;
володіє технікою рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;
технікою ніг: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;
виконує самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; ритуал сумо
спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавар, суриаси

Самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт.
Спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ.
Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо;
техніка рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;
техніка ніг: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;
самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.
Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди: способи пересувань, види пересувань.
Спеціальні вправи:
Косиварі – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки у ліктях
Сінкяк – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.
Сіко – попереми́нне піднімання ніг в сторону – вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих.
Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, що пливе брасом.
Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.
Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується,

	виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; має поняття про: будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо; називає види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи;</p> <p>Ціннісний компонент <i>дотримується правил</i> особистої гігієни; питного режиму; безпеки під час занять сумо</p>	<p>Особливості виду спорту сумо, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у сумо. Класифікація технічних прийомів сумо та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); стройові та організаційні вправи і прийоми; перешикання, повороти в русі; Загальнорозвивальні вправи (вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); вправи з предметами; вправи в парах; вправи з інших видів спорту; різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>Загальна фізична підготовка <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка Стройові та організаційні вправи і прийоми; перешикання, повороти в русі; Загальнорозвивальні вправи (вправи для шиї, вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); вправи з предметами; вправи в парах; вправи з інших видів спорту; різновиди стрибків; акробатичні вправи; лазіння по канату. <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p>

<p>(хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями; Ігри у подоланні опору партнера; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час; пересування по даху з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м; «човниковий» біг 4×9 м; стрибок у довжину з місця; вправи на розвиток гнучкості забігання на мосту вліво, вправо; <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед і назад).</p>	<p>сили: згинання та розгинання рук в упор і лежачи. Загальнорозвивальні вправи з обтяженнями. Ігри у подоланні опору партнера. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, стрибки через скакалку на час, швидка зміна дій (виконання вправ) за несподіваними сигналами; 7 перекидів вперед на час. швидкості пересувань: пересування по даху з імітацією технічних рухів сумо у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 3 м; спритності: «човниковий» біг 4×9 м; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; гнучкість: забігання на мосту вліво, вправо; витривалості: <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, правим - лівим боком); довгий перекид вперед; забігання на мосту вліво, вправо; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; володіє: оздоровчою гімнастикою із застосуванням техніки рук та ніг сумо; <i>самострахування</i> при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на</p>	<p>Класифікація технічних елементів сумо <i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо Спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, правим - лівим боком); довгий перекид вперед; забігання на мосту вліво, вправо; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>самострахування:</i> самострахування при</p>

<p>сідниці); <i>технікою рук</i>: імітаційні вправи ; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; <i>технікою ніг</i>: імітаційні вправи, оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; виконує: <i>комбінації рук і ніг</i>: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки сумо; спеціальні вправи: <i>косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари,</i> <i>суриаси</i></p>	<p>падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); <i>техніка рук</i>: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо; <i>техніка ніг</i>: імітаційні вправи, оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо; <i>комбінації рук і ніг</i>: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для за- своєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки сумо. Спеціальні вправи: <i>Косиварі</i> - сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях. <i>Сінкяк</i> – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною. <i>Сіко</i> – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих. <i>Кинсей</i> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом. <i>Маттавари</i> – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. <i>Суриаси</i> – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи являється переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг. <i>Ритуал та різновиди пересувань:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.</p>
--	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-	Зміст навчального матеріалу
---------------------------------	-----------------------------

пізнавальної діяльності учнів/учениць	
Теоретичні відомості	
<p>Знансєвий компонент Учень, учениця: характеризує гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо; поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; має поняття про: значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; рекомендації щодо порядку дня сумоїстів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність; називає засоби попередження інфекційних захворювань; види технічних прийомів сумо та його оздоровчої системи; розказує про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо.</p>	<p>Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять сумо. Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня сумоїстів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями сумо</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: <i>загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці); <i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; – упор головою в килим рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед;</p>	<p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; вправи на витривалість: рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці). Спеціальна фізична підготовка <i>Спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання і розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулубу в сід; – вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад; рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид</p>

<p>перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);</p> <p>сіко – поперемінно піднімає ноги в сторону – ввєрх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково фіксує ногу і намагається затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі у присіді виконує видих (3 хв); вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);</p> <p>бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів») з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).</p>	<p>вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість: Сіко</i> – поперемінне піднімання ніг в сторону – ввєрх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі у присіді виконує видих (3 хв). Спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів») з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує ритуал сумо.</p> <p>виконує спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари</p>	<p><i>Пересування:</i> ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо.</p> <p>Спеціальні вправи:</p> <p>Косиварі – сумоторі втирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p>Сінкяк – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.</p> <p>Сіко – поперемінне піднімання ніг в сторону-ввєрх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих.</p> <p>Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом.</p> <p>Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши</p>

	навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг
--	---

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу; вплив занять сумо на основні функції й системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; види тактики сумо; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій; має поняття про психологічну підготовку в сумо; основні технічні дії у сумо; основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; Ціннісний компонент дотримується правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки сумо</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу. Вплив занять сумо на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в сумо. Основні технічні дії у сумо. Основні чинники, що впливають на якість техніки сумоторі під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою сумо. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки сумо</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад); рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м</p>	<p>Загальна фізична підготовка Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для укріплення мосту (упор головою в килим – рухи вперед – назад); рухи в положенні «на мосту» вперед – назад з поворотом голови; забігання навколо голови); вправи на витривалість: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p>

<p>(хлопці); <i>вправи на спеціальну витривалість: сіко</i> – поперемінне піднімання ніг в сторону - вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і виконує видих. (3 хв) спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3хв); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка <i>Вправи на спеціальну витривалість: сіко</i> – поперемінне піднімання ніг в сторону - вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і виконує видих. (3 хв) спеціальні вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидко-силових якостей (дівчата).</p>	
<p style="text-align: center;">Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця Виконує: ритуал сумо, пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо. спеціальні вправи: <i>косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавари, суриаси</i></p>	<p><i>Пересування:</i> ритуал сумо; поєднання способів пересування з технічними базовими рухами сумо. Спеціальні вправи: <i>Косиварі</i> – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях. <i>Сінкяк</i> – в глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, що не є опорною. <i>Сіко</i> – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і виконує видих. <i>Кинсей</i> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, при плаванні брасом. <i>Маттавари</i> – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо. <i>Суриаси</i> – сумоторі, присівши</p>

	навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, видвигаючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	більше 11,8	11,8	11,0	10,4
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 6	6	10	14
		Дівч. (від лави)	До 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 11	11	19	29
		Дівч.	До 10	10	18	28
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	–	40	37	34
Дівч.		–	48	46	44	
3 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		Дівч.	більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 9	9	14	18
		Дівч.	До 6	6	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 12	12	20	30
		Дівч.	До 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80 - 90
		Дівч.	57	60	65	70
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	38	36	34	32
Дівч.		46	44	42	40	
4 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 10,8	10,8	10,0	9,0
		Дівч.	більше 11,4	11,4	10,8	10,3
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	15	20
		Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
		Дівч.	До 12	12	20	30
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	34	30	27	25
		Дівч.	40	38	36	34
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90 - 100
		Дівч.	67	70	75	80
5 рік вивчення	Біг 60 м	Хл.	більше 10,4	10,4	9,8	8,8
		Дівч.	більше 11,4	11,4	10,6	10,2
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	25
		Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
		Дівч.	До 13	13	21	31
	Забігання на мосту вліво 5 раз, вправо 5 раз (с.)	Хл.	30	25	20	16
		Дівч.	35	30	25	20
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	80	85	90	100 - 110
		Дівч.	77	80	85	90

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Сумо»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1
2	Лава гімнастична	4
3	Мат гімнастичний	16
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2
5	Скакалка	30
6	Стінка гімнастична	10
7	Канат	1
8	Канат для перетягування	1
9	Ваги	1
10	Експандери	6
11	Набивні м'ячі	3

Автори: М.В. Ібраїмова, О.М. Лакіза, В.П. Чепурченко, Л.І. Пономаренко
Варіативний модуль
ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «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 цього модуля.

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

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

Під час навчання технічних прийомів з тенісу слід на кожному уроці використовувати вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та 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 на тенісному корті. Під час другого року вивчення бажано застосовувати вправи ігрового характеру.

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знансвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями про правила гри та основного інвентарю для гри; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять тенісом	Історія розвитку тенісу в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять тенісом
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; стрибки серійні	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча;	Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу. Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри

прийом подачі; удари з льоту здійснює: прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле.	
---	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує роль та місце українського тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями з організації та проведення змагань з тенісу; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять тенісом	Роль та місце українського тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з тенісу. Правила безпеки під час занять тенісом
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: техніку виконання ударного руху; удари по м'ячу (справа та зліва у визначеній і довільній послідовності), що відскочив від майданчика і летить швидко або повільно; контрудари; подачі; з д і й с н ю є атаквальні прийоми техніки гри по прямій та діагоналі	Удари і подачі м'яча. Контрудари. Техніка гри по прямій і діагоналі

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів; Ціннісний компонент володіє правилами самоконтролю та безпеки	Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму

життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; дотримується правил безпеки під час занять тенісом	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє: ударами по м'ячу, що відскочив від майданчика, – назустріч пласкому, назустріч крученому удару; ударами з льоту однією рукою у середній точці, у високій точці, низькій точці; подачею по центру, по діагоналі; виконує комбінаційні завдання за вказівкою учителя	Подача з обертанням м'яча. Комбінаційні серії захисних та атакувальних прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: техніку і тактику застосування подач; ударив з льоту, контрударів; Знаннєвий та Ціннісний компонент дотримується: основних положень та правил гри, вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил з організації та проведення самостійних занять; правил безпеки під час занять тенісом	Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з тенісу. Особливості психологічної підготовки тенісистів
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей

та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє: технікою подач м'яча з обертанням м'яча, ударами з льоту; подачею максимальної сили, з вихідної позиції з центральної відмітки, «обвідка» смеш з льоту, по м'ячу, що відскочив від майданчику. виконує: технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя.	Удари з льоту. Подачі з обертанням м'яча. «Обвідка» смеш з льоту. Положення ракетки та гравця в момент контакту ракетки з м'ячем. Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.

Орієнтовні нормативи

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

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Теніс»
(За наявності двох спортивних залів і двох тенісних кортів)

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

Автори: **Л. В. Копилова, О. М. Макаров**

**Варіативний модуль
ТУРИЗМ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Туризм» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

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

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

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: розпізнає туристське спорядження; називає види туристського багаття; володіє основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості	Спорядження туриста. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: здійснює: подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше; бере участь в естафетах з елементами туристської техніки	Подолання смуги перешкод. Естафети з елементами туристської техніки
<i>Технічна підготовка</i>	

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Пояснює дії при виконанні вправ орієнтування за схемою; Діяльнісний компонент володіє: технікою в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»); здійснює: технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума»)</p>	<p>Орієнтування за схемою. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою</p>
---	---

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює: правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; характеризує фізичну підготовку туриста; наводить приклади умовних знаків; володіє елементами орієнтування у заданому напрямку; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>	<p>Правила, закони і традиції туристів. Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка туриста</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки; бере участь в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»)</p>	<p>Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму. Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку; здійснює: технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»; володіє: технікою в'язання туристських</p>	<p>Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи</p>

вузлів: «вісімка», «ткацький»	
-------------------------------	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: розпізнає особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; володіє елементами орієнтування за вибором; називає комплектуючі похідної аптечки; Ціннісний компонент обгрунтовує оздоровче значення туризму; дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Оздоровче значення туризму. Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи. Орієнтування за вибором. Комплектація похідної аптечки
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: бере участь в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу; виконує: вправи з мапою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам'яті	Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті. Проходження дистанції з елементами крос-походу
<i>Технічна підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором; здійснює: технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м; володіє технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»; бере участь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного болота, в'язання туристських вузлів	Орієнтування за схемою за вибором. В'язання туристських вузлів. Технічні етапів. Крос-похід. Навчальні змагання

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий та діяльнісний компоненти Учень, учениця: відтворює алгоритм надання домедичної	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>допомоги; визначає основні принципи і прийоми транспортування потерпілого; пояснює: забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод; розкриває поняття «похід вихідного дня»; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>	<p>Домедична допомога. Транспортування потерпілого. Види транспортування. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: бере участь у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку; у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу; виконує: в'язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість; здійснює: колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки</p>	<p>Навчальні змагання. Крос-похід. Колове тренування</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: дії при наданні домедичної допомоги, вибирає спосіб транспортування і здійснює транспортування потерпілого; здійснює проходження дистанції крос-похід 2000–3000 м; бере участь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня; називає основні засади суддівства</p>	<p>Техніка рятувальних робіт. Крос-похід. Навчальні змагання. Організація походу вихідного дня</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік	В'язання вузлів «булінь», «академічний» (хлопці і дівчата)	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою (кількість пунктів)	Менше			

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	(хлопці і дівчата)		2	2	4	6
3 рік	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)		Менше 2	2	4	6
	В'язання самостраховки («петлі Прусика») (хлопці і дівчата)		Не зав'язана самостраховка або слабе уявлення про техніку в'язання	В'язання саостраховки з помилками	В'язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20 с в'язання самостраховки без помилки
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	Хл.	Менше 150	150	250	350
		Дівч.	Менше 120	120	200	280
4 рік	В'язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий» (хлопці і дівчата)		1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
	Орієнтування за схемою за вибором 10 хв (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)		Менше 2	2	4	6
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	8
		Дівч.	Менше 2	2	4	6
5 рік	В'язання туристських вузлів (на вибір), кількість (хл. і дів.)		Менше 3	3	6	8
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	Хл.	Менше 3	3	6	9
		Дівч.	Менше 2	2	5	7

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Туризм»

№	Обладнання	Кількість, шт.
---	------------	----------------

п/п		
1	Намет	10
2	Рюкзак туристський на 75–90 літрів	30
3	Спальник	30
4	Карімат (килим)	30
5	Рукавиці брезентові	10
6	Шолом захисний	10
7	Індивідуальні системи страхівки	15
8	Компас	15
9	Топографічні і спортивні мапи	Різні
10	Казанки на 6–8 літрів	4
11	Сокира мала	4
12	Мотузка основна 10 мм	500 м
13	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
14	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
15	Карабін зі звичайною муфтою	50
16	Карабін з муфтою (автомат)	50
17	Спусковий пристрій «вісімка»	8
18	Блок (моно)	2
19	Блок (тандем)	2
20	Жумар	6
21	Блок-затискувач	6
22	Блок-затискувач грудний	6

Автори: Азарченков П.М., Рапинець О.М., Карпинець М.В., Чейпеш А.П.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ФЕХТУВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модуль «Фехтування» є складовою навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання фехтування стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Варіативний модуль «Фехтування» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різного рівня підготовленості, передбачає загальноосвітню спрямованість, а також містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості і вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей учнів/учениць.

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

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів/учениць, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи.

При вивченні модуля «Фехтування» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

У процесі навчання фехтування в 6–9 класах застосовують такі групи методів:
– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

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

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

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до змагальних;
- закріплення прийому у парному поєдинку.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: розуміє історію українського фехтування, дитячо-юнацьке та професійне фехтування в Україні; має поняття про видатних фехтувальників України; Ціннісний компонент дотримується правил: парних поєдинків у фехтуванні; безпеки під час уроків фехтування</p>	Витоки українського фехтування.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання спеціальних вправ; дотримується спрощених правил спортивних ігор; виконує вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей</p>	Рухливі ігри та естафети з м'ячем.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; застосовує: переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях; уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій; прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні; тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь.</p>	Основні положення та рухи. Позиції та з'єднання. Атакуючі дії. Захисні дії.

<p>Атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні.</p> <p>володіє технікою простих захистів: 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага); 3, 4, 5, 2 (шабля, напівколовими та коловими захистами. Відповіді після захистів – прості та з фінтами.</p> <p>Контратаки з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні.</p> <p>Побудова фехтувальних фраз з включенням контратак, захистів з відповідями.</p>	
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює правила поведінки в залі фехтування. Захисні пристрої та їх застосування. Життєво важливі для захисту частини тіла фехтувальника; характеризує фехтування, як мистецтво володіння холодною зброєю. Фехтування в стародавньому світі. Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові школи фехтування світі.</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.</p>	<p>Виникнення та сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Правила поведінки в залі фехтування.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; виконує рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів»; ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.</p>	<p>Стройові вправи. Загальнорозвивальні вправи. Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей. Рухливі ігри. Вправи для розвитку фізичних якостей.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	

<p>Діяльнісний компонент виконує: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; вітання («салют»); бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; застосовує переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях. Уколи та удари на мішенях з різних позицій та дистанцій; прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні. Тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь. Складні атаки з батманом і захватом у верхні та нижні позиції. Дійсні та удавані дії на зброю з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Складні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Тактичні різновиди складних атак – основна, на підготовку, повторна, у відповідь; володіє технікою простих захистів: 4, 6, 7, 8 (рапіра, шпага); 3, 4, 5, 2(шабля). Складні захисти 4–6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 (рапіра, шпага); 5-3, 4-3, 5-2 (шабля), напівколовими та коловими захистами. Відповіді після захистів – прості та складне і з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз). Контратаки з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні. Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.</p>	<p>Основні положення та рухи. Позиції та з'єднання. Атакуючі дії. Захисні дії.</p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансєвий компонент Учень, учениця: володіє основними знаннями щодо розвитку фехтування в Україні; має поняття про специфічну термінологію фехтування, зброю, спорядження та одяг</p>	<p>Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Термінологія фехтування. Зброя, спорядження та одяг фехтувальників.</p>

<p>фехтувальників; орієнтується в основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості фехтувальника. Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності; дотримується термінології фехтування (визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів; формування національної термінології; застосування української термінології у процесі занять). Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.</p>	
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкіший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»; виконує уколи (удари) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування по фехтувальній доріжці випадками із закриванням вперед; 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 бок; 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.</p>	<p>Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності. Вправи для розвитку координаційних здібностей.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій;</p>	<p>Основні положення та рухи. Атакуючі дії. Захисні дії.</p>

<p>пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення 2-ї та 9-ї (рапіра, шпага); 1-6-ї (шабля) позицій. Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори урадуваної поверхні (шабля);</p> <p>застосовує складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення уколів (ударів) у різні сектори уражувальної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар).</p> <p>Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «пряма рука», його тактична суть та техніка виконання;</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; техніки простих (прямих, напів-колових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись. Техніка захистів гардою (шпага). Вивчення захистів 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз). Удосконалення бойових дій у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.</p>	
--	--

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: володіє знаннями про географію розвитку фехтування. Система всеукраїнських юнацьких змагань; орієнтується в основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості фехтувальника. Засоби та методи удосконалення окремих компонентів майстерності. Значущість окремих складових майстерності на етапах підготовки;</p>	<p>Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Участь фехтувальників України в Олімпійських іграх. Складові майстерності фехтувальника. Термінологія фехтування. Зброя, спорядження та одяг фехтувальників.</p>

<p>дотримується термінології фехтування, визначення та аналіз технічних, тактичних, методичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі занять.</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки при виконанні загальнопідготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.</p>	
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент володіє технікою виконання вправ; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «Дождени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкіший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»;</p> <p>виконує: уколи (удари) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування по фехтувальній доріжці випадками із закриванням вперед; 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 бок; з положення випадку стрибком, прийняття бойової стійки і стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випадку тягнутись озброєною рукою і тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу.</p>	<p>Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.</p> <p>Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості пружності</p> <p>Вправи для розвитку координаційних здібностей фехтувальників.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; вивчення 2-ї та 9-ї (рапіра, шпага); 1-ї та 6-ї (шабля) позицій. Вивчення ударів лезом, обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори урадуваної поверхні (шабля);</p> <p>застосовує: складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення уколів (ударів) у різні сектори</p>	<p>Основні положення та рухи.</p> <p>Атакуючі дії. Захисні дії.</p>

<p>уражувальної поверхні. Вивчення комбінованих атак з батманом; батман-фінт-укол (удар).</p> <p>Контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «пряма рука», його тактична суть та техніка виконання;</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; техніки простих (прямих, напівколових, колових) та складних захистів. Техніка виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись. Техніка захистів гардою (шпага). Закріплення захистів 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні. Складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами. Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз);</p> <p>бере участь у: бойових діях у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.</p>	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності				
			Низький	Середній	Достатній	Високий	
2 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,6 і більше	12,5 -12,1	12,0 -11,7	11,6 -11,2	
		Дівч.	13,0 і більше	13,1- 12,6	12,5 - 12,0	11,9 -11,7	
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	125 і Менше	126 -149	150-169	170 - 190	
		Дівч.	110 і менше	111 -129	130 -149	150 -170	
	Викрут з палкою (відстань між руками, см) 3 спроби (хлопці і дівчата)			70см і більше	69 -68см	67 -66см	65см і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага) 10 спроб (хлопці і дівчата)			3 і менше	4	5	6 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (шабля) 10 спроб (хлопці і дівчата)			3 і менше	4	5	6 і більше
3 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,2 і більше	12,4 - 12,9	11,8 - 11,4	11,3 -11,0	
		Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,5	12,4 - 11,9	11,8 11,6	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	135 і менше	136 - 159	160 -179	180-200
		Дівч.	120 і менше	121 - 139	140- 159	160- 180
	Викрут з палкою (відстань між руками, см) 3 спроби (хлопці і дівчата)		65см і більше	64 -63см	62 -61см	60см і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (рапіра, шпага) 10 спроб (хлопці і дівчата)		3 і менше	4	5	6 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (шабля) 10 спроб (хлопці і дівчата)		3 і менше	4	5	6 і більше
4 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с	Хл.	11,7 і більше	11,9 -11,5	11,3 -11,0	10,8 -10,6
		Дівч.	12,7 і більше	12,5 12,2	12,0 11,8	11,6 -11,2
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	145 і менше	150 -160	170- 180	185 - 205
		Дівч.	125 і менше	130 -140	145- 160	165 - 185
	Пересування кроками вперед у бойовій фехтувальній стійці (14 м), с (3спроби)	Хл.	14с і Більше	13,9 -13с	12,9 -12,1с	12с і менше
		Дівч.	14,2с і більше	14,1-13,3с	13,1 -12,3с	12,2с і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага) (хлопці і дівчата)		4 і менше	5	6	7 і більше
Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб - шабля) (хл. і дів.)		4 і менше	5	6	7 і більше	
5 рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, с (3 спроби)	Хл.	11,6 і більше	11,4 11,0	10,8 -10,6	10,4 -10,2
		Дівч.	12,6 і більше	12,4 -12,0	11,8 - 11,6	11,4 - 11,0
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	155і менше	160 -170	180 - 190	200 -220
		Дівч.	130 і менше	135 - 145	150 -160	170 -190

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
	Пересування кроками вперед (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 уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага) (хлопці і дівчата)		5 і менше	6	7	8 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб)-шабля (хлопці і дівчата)		5 і менше	6	7	8 і більше

Примітки

Батман – короткий поштовх сильною або середньою частиною своєї зброї по слабій частині клинка противника з метою виведення його в бік.

Батман обухом – поштовх обухом своєї шаблі по зброї противника.

Гарда – металічний щиток випуклої форми на руків'ї рапіри, шпаги або шаблі для захисту кисті від уколів та ударів.

Дуате – здимання і розслаблення пальців озброєної руки при управлінні клинком.

Проста атака – атака, яка складається з одного руху зброєю – уколу прямо, переводом або переносом.

Складна атака – атака, яка складається із кількох рухів зброєю, яка виконується з обманом, дією на зброю, та їх комбінацій без втрати темпу.

Проста дія – бойова дія, яка складається з одного закінченого руху зброєю.

Складна дія - бойова дія, яка складається з двох або кількох рухів зброєю або тілом, а також вирішує певні тактичні задачі.

Сектори ураження – уражувальна поверхня фехтувальника, умовно поділена на певні нумеровані ділянки тіла в навчальних цілях для графічного запису прийомів і місць ураження уколом (ударом) на уроці.

Позиція – певне доцільне положення озброєної руки і зброї по відношенню до тіла бійця. Позиції розрізняються по номерах – від 1 до 9. Номер позиції визначається положенням озброєної руки і зброї у тій чи іншій фехтувальній лінії. У кожній фехтувальній лінії може бути декілька позицій, при яких озброєну руку тримають долонею вверх або вниз. У верхній-внутрішній – 4 – 5 позиції, у нижній-зовнішній – 8 -2 позиції, у нижній-внутрішній – 7 – 1 позиції.

Варіативний модуль ФІСТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Фістбол» - це гра, яка поєднує в собі елементи тенісу і волейболу. У грі беруть участь команди з 5 гравців.

Модуль «Фістбол» складається з таких розділів програми:

- зміст навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовні навчальні нормативи,
- перелік обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку фістболістів, технічну та тактичну підготовку.

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

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

З метою профілактики травматизму при вивченні передач однією рукою зверху (кулаком чи долонею) та прийомів м'яча однією рукою знизу (кулаком чи долонею) слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки фістболіста та правильного пересування учнів/учениць по фістбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати елементи фістболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри фістбол — «Малюкбол» тощо.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з фістболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м'яча однією рукою зверху та прийом і передача однією рукою знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знансєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор; обґрунтовує значення гравців нападу та захисту; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор. Значення гравців нападу та захисту. Правила безпеки на ігровому майданчику
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересування по фітбольному майданчику; передачі м'яча зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання передачі; вибір місця для виконання подач; прийом м'яча після подачі; бере участь: у навчальній грі фітбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; дотримується провідних цінностей Олімпійського руху та fair play; цінує дружбу та взаємопідтримку; розуміє взаємозалежність серед членів команди; вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча однією рукою зверху. Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подач. Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після виконання подачі. Навчальна гра фітбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.</p>
--	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує досягнення фітбольних команд; називає: основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади; Діяльнісний компонент застосовує спеціальні вправи фітболіста; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому</p>	<p>Міжнародна асоціація фітболу (IFA). Досягнення фітбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки фітболістів. Загартування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>

майданчику	
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p> <p>Ціннісний компонент бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню подачу; кидки набивного м'яча зверху в парах з положення стоячи (до 1 кг); кидки фітбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання м'яча в ціль; верхню подачу в стіну та на точність на партнера; верхню подачу через стрічку (сітку); прийом м'яча знизу; застосовує: взаємодію гравців нападу та захисту бере участь у навчальній грі фітбол</p> <p>Ціннісний компонент поділяє принципи Олімпійського руху та fair play; ставить з повагою до суперника дотримується: правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді</p>	<p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Пряма та бокова подачі кулаком та долонею з-за 3-метрової лінії. Кидки набивного м'яча. Кидання фітбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидки м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня подача в стіну. Верхня подача на партнера. Верхня подача через стрічку (сітку) із-за 3-метрової відстані. Прийом м'яча знизу після верхньої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра фітбол</p>
4 рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичної підготовки фістболістів; засоби профілактики травматизму юних фістболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами фістболу; називає правила контролю та самоконтролю; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Особливості фізичної підготовки фістболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей фістболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять фістболом. Профілактика спортивного травматизму</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) Ціннісний компонент бачить взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: технічні прийоми: передачу м'яча зверху та прийом і передачу м'яча знизу в парах через стрічку (сітку); передачу м'яча зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від гравця; нижню та верхню подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання та після удару в майданчик; застосовує: правильну позицію гравця; взаємодію гравців під час прийому м'яча та після подачі; бере участь у навчальній грі фістбол; вказує на основні помилки та виправляє їх Ціннісний компонент цікавиться техніко-тактичною</p>	<p>Передачі м'яча зверху в парах через стрічку (сітку). Прийом та передача м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах. Передача м'яча зверху за спину в парах, трійках. Нижня та верхня подачі. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Друга передача через гравця. Дії гравців під стрічкою (сіткою). Навчальна гра фістбол. Основні</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>підготовленістю провідних фітболістів світу здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; організовує самостійні заняття та змагання з фітболу</p>	<p>помилки.</p>

5 рік вивчення

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

Теоретичні відомості

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття та терміни «фітблеєр» «сеттер»; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фітболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять фітболом; обґрунтовує взаємодію гравців нападу та захисту.; називає основні засади суддівства; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику;</p>	<p>Поняття та терміни «фітблеєр», «сеттер», «сервер». Технічна та тактична підготовки фітболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами фітболу. Взаємодія гравців нападу та захисту. Основні засади суддівства.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять фітболом.</p>
--	--

Спеціальна та прикладна фізична підготовка

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі) Ціннісний компонент бачить взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкокісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи</p>
--	--

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники</p> <p>здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети</p>	
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: передачі м'яча зверху через сітку в парах; стандартний непрямий удар; прийом та передачі м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах; верхню та нижню подачі; прийом м'яча після подачі; Нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар після удару в майданчик; нападаючий удар з передачі партнера; врахування умов польоту м'яча, відстані до стрічки (сітки) та напряму вітру на відкритому майданчику. застосовує взаємодію гравців під час атаквальних та захисних дій; виконує нападаючий «удар молота»; захисний технічний прийом за допомогою внутрішньої частини передпліччя, розміщуючись позаду м'яча, обличчям до сітки; бере участь у навчальній грі фістбол</p> <p>Ціннісний компонент відповідально готується до змагань; пропагує принципи Олімпійського руху та fair play; аналізує та порівнює техніко-тактичну підготовленість учнів класу; критично порівнює техніко-тактичну підготовку провідних фістболістів та власну організовує самостійні заняття та змагання з фістболу; відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів виявляє зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання</p>	<p>Передачі м'яча зверху. Стандартний непрямий удар. Прийом та передачі м'яча знизу. Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар після удару в підлогу. Нападаючий удар з передачі партнера. Умови польоту м'яча, відстань до стрічки (сітки) та напрям вітру на відкритому майданчику. Страхування гравців. Напад. «Удар молота». Взаємодії гравців нападу під час атаквальних дій. Захист. Взаємодії гравців захисту під час прийому м'яча. . Навчальна гра фістбол</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну зверху (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Прийом м'яча знизу від стіни (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
3 рік вивчення	Передача м'яча зверху в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Прийом та передача м'яча в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Нижня подача (5 спроб), (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
4 рік вивчення	Передача м'яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Прийом та передача м'яча знизу в парах (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
	Верхня подача (5 спроб), (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше
5 рік вивчення	Передача м'яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Прийом та передача м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 3	3	4	5 і більше
	Верхня подача (5 спроб) (хл., дівч.)	до 2	2	3	4 і більше

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Фістбол»
(за наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Фістбол»)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Фістбольний м'яч	15
2	Фістбольна стрічка (сітка)	2
3	Фістбольна стійка	4
4	Тенісний м'яч	30
5	Волейбольний м'яч	10
6	Набивний м'яч (0,5–1 кг)	20

Автори: **В. І. Гончаренко, О. В. Чемелюх**

**Варіативний модуль
ФЛОРБОЛ**

Пояснювальна записка

Модуль «Флорбол» є варіативною складовою навчальної програми з фізичної культури для 6-9 класів закладів загальної середньої освіти.

Флорбол є командним ігровим видом спорту і представляє собою хокей в спортивному залі. Нескладна екіпіровка гравця, відносно недорогий спортивний інвентар, виготовлений з пластмасових матеріалів, що робить його легким і зменшує ризик травматизму, прості правила гри і можливість тренуватися на будь-якій рівній поверхні, а також характер гри, що привертає увагу високим темпом, постійно змінним напрямом атак, майже безконтактним відбором м'яча і великою кількістю голів, робить гру доступною та видовищною. Все це підвищує зацікавленість школярів цим видом рухової діяльності.

Флорбол розцінюється як ще один ефективний засіб реалізації ідей виховання гармонійно розвиненої особи дитини відповідно до запитів сучасного суспільства, заняття дітей цілеспрямованою діяльністю.

Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання флорболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять із учнями різної підготовленості. Він передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки, теоретичні відомості, а також вправи з елементами флорболу для розвитку фізичних якостей.

Навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона дає змогу взяти до уваги динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час планування навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні матеріали, зважаючи на вікові особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості школи.

У процесі навчання флорболу в 6–9 класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація їх на схемі, макеті, екрані, тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда)
- практичні (метод вправ та його варіанти, метод багаторазового повторення).

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: <i>володіє:</i> знаннями про вплив фізкультури на всебічний розвиток дитини, режим дня, сон, відпочинок; знаннями про індивідуальні тактичні дії гравця у грі та ігровій ситуації	Поняття про здоров'я фізичне і моральне. Вплив фізичної культури на всебічний розвиток дитини. Режим дня спортсмена, сон та відпочинок. Тактичні дії у грі та ігрових ситуаціях
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця <i>володіє:</i> технікою виконання вправ; виконує вправи з елементами флорболу для	Рухливі ігри та естафети: без предметів, з предметами на швидкість, спритність, координацію дій («Виклик номерів», «Мисливці й качки»,

<p>розвитку фізичних якостей. виконує: вправи на розвинення спеціальної фізичної підготовки та акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри з елементами флорболу.</p>	<p>«Виштовхни з кола» та інші); прискорення та ривки , акробатичні вправи; розвиток сили м'язів ніг та тулуба, рук та верхньої частини тулуба</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: пересування, різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем за звуковим сигналом, поворот на 180°; зупинка м'яча після «гладкого» ведення по прямій, після дриблінга, за звуковим сигналом та біг у зворотному напрямі; жонглиювання м'яча ключкою (на різній висоті; з зупинкою; фрістайл) елементи гри воротаря (ловіння, відбивання, вкидання м'яча, вибір місця в карному майданчику; «дриблінг» з просуванням вперед по прямій, по колу та між стійками. «кистьова» передача м'яча коротким розгоном гаком ключки зі зручної сторони партнеру; прийом та зупинку м'яча двома руками зручною стороною гаку; передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін; відбір м'яча у суперника (один на один)</p>	<p>пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем ведення перекладуванням м'яча ключкою по прямій, по колу та між стійками зупинка м'яча після ведення (дриблінг) та біг у зворотному напрямку жонглиювання м'яча ключкою (на різній висоті; з зупинкою; фрістайл) елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, вибір місця у карному майданчику; дриблінг перед собою спочатку на місці, потім з просуванням вперед по прямій, по колу та між стійок «кистьова» передача м'яча коротким розгоном його гаком ключки зі зручної сторони спочатку в лавочку, потім партнеру прийом та зупинка м'яча, що рухається, на зустріч двома руками зручною стороною гаку передача м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторони відбір м'яча у суперника (один на один) за можливістю не торкаючись його ключки</p>
Тактична підготовка	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця володіє: знаннями використання технічних прийомів у грі та ігрових вправах розуміє: ігрову ситуацію, виваженість дій при веденні м'яча, передачі партнеру, доцільність обведення суперника. Діяльнісний компонент виконує: індивідуальні дії гравця в захисті та</p>	<p>дія гравця без м'яча; вибір місця для отримання м'яча і його відбору; використання технічних прийомів у грі та ігрових вправах; розуміння ігрових ситуацій, виважених дій для ведення м'яча, обведення суперника, передачі м'яча партнеру; індивідуальні дії в захисті; індивідуальні дії в нападі.</p>

в нападі	
----------	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: <i>пояснює:</i> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного флорболіста; <i>наводить:</i> приклади профілактики травматизму під час занять флорболом Ціннісний компонент <i>дотримується:</i> правил гри у флорбол, безпеки під час уроку флорболу	Історія флорболу. Медичний контроль і самоконтроль юного флорболіста. Профілактика травматизму під час занять флорболом. Основні суддівські жести. Технічні прийоми обведення суперника, відбір м'яча.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця <i>володіє :</i> технікою виконання вправ <i>виконує :</i> прискорення та ривки з м'ячем та ключкою; спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами: акробатичні та загальнорозвивальні вправи	рухливі ігри та естафети з предметами та без них; прискорення та ривки з м'ячем та ключкою; спортивні ігри: гандбол та баскетбол за спрощеними правилами; акробатичні та загальнорозвивальні вправи
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця <i>виконує:</i> пересування - в стійці спиною вперед з поворотом навколо себе; в поєднанні з технікою володіння ключкою з м'ячем, поступово збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових вправ; елементи гри воротаря – кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча у грі, розіграш спірного м'яча, положення ніг, хват ключки, дії гравця за свистком. індивідуальні дії в захисті – уміння протидіяти передачі, веденню та кидку по воротах; індивідуальні дії в нападі – маневрування на полі, раціональне використання вивчених технічних прийомів. <i>застосовує:</i> взаємодію з партнерами під час організації атаки і захисту.	пересування в стійці спиною вперед, з поворотом навколо себе; володіння ключкою і м'ячем: «гладке» ведення м'яча по прямій з прискоренням і зупинкою, зі зміненою напрямку руху, з поворотом навколо себе «дриблінг» у русі зі зміною напрямку; чергування «гладкого» ведення з «дриблінгом» використання цих видів ведення під час обведення стійок та в ігрових вправах; передачі та прийом м'яча в парах з пересуванням вперед кроком, бігом, зі зміною напрямку; розіграш спірного м'яча: положення ніг, тулуба, хват ключки, дії гравця за свистком; відволікаючі дії (фінти): «зупинкою», «кидком» елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча введення м'яча в гру партнеру; індивідуальні дії в нападі; індивідуальні дії в захисті.
Тактична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця визначає: раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника; застосовує: маневрування на полі (відкривання для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля); взаємодію з партнерами під час організації атаки, протидію передачам, веденню та кидку по воротах</p>	<p>основні суддівські жести: спірний м'яч, аут, удар по ключці, гра з високо піднятою ключкою, поштовх, гра головою, рукою, не спортивна поведінка, буліт (штрафний кидок); застосування вивчених технічних прийомів у грі взаємодія 2х3 гравців при атаці суперника (вибір вільного місця, звільнення від опіки противника, оборонні дії при втраті м'яча)</p>
--	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: володіє: знаннями спортивного режиму та харчування юного флорболіста; знаннями про українські та зарубіжні флорбольні клуби; характеризує: основні поняття арбітражу; Ціннісний компонент дотримується правил гри у флорбол, безпеки під час уроків</p>	<p>Українські та зарубіжні флорбольні клуби; спортивний режим і харчування юного флорболіста; основні поняття арбітражу; характеристика основних технічних прийомів обведення суперника і відбору м'яча; вибір місця при атаці і обороні</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця володіє: технікою виконання вправ; виконує: рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; акробатичні та силові вправи, переміщення в основній стійці флорболіста в різних напрямках; координаційні вправи з ключкою</p>	<p>рухливі ігри та естафети з предметами та без них; зустрічні та колові естафети; акробатичні та силові вправи; переміщення в основній стійці флорболіста обличчям вперед, спиною вперед, боком лівим і правим, біг вперед з поворотом на 360°; переміщення ключки, тримаючи її двома руками горизонтально, спереду - назад за спину і навпаки, кругом тулуба, переступаючи через ключку вперед і назад вліво і вправо. вправи для розвитку спритності; жонгливання тенісними та флорбольними м'ячами</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця виконує: різні поєднання способів пересування з технікою володіння ключкою і м'ячем; відволікаючі дії (фінти) в умовах ігрових вправ; в русі „гладке„ ведення м'яча, ведення дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360° в зручну і незручну сторону;</p>	<p>пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння ключкою з м'ячем; відволікаючі дії (фінти): фінти в умовах ігрових вправ із активним двобоєм; жонгливання ключкою і м'ячем (переворот м'яча на ключці) в русі – «гладке» ведення м'яча,</p>

<p>жонглювання ключкою і м'ячем; відбір м'яча без порушень правил, не торкаючись ключки суперника;</p> <p>передача і прийом м'яча ключкою: на місці, кидки, удари з місця і в русі, по полу в русі, в парах з кидком по воротах і в повітрі, на точність, в ціль, партнеру;</p> <p>відбір м'яча без порушень правил, не торкаючись ключки суперника;</p> <p>ведення м'яча: вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч ключкою;</p> <p>володіє: елементами гри воротаря – ловіння м'яча руками та довга передача партнеру на дальність і на точність;</p> <p>застосовує: маневрування на полі («відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля); взаємодію з партнерами під час організування атаки; гру в один дотик; протидію передачі; веденню та кидку по воротах; «закривання» та «перехоплення»</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям</p>	<p>ведення дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360°;</p> <p>кидки, удари з місця і в русі, по полу і в повітрі, на точність, в ціль, партнеру;</p> <p>елементи гри воротаря: відбивання м'яча ногами; ловіння м'яча руками та довга передача партнеру; керування грою партнерів в обороні</p> <p>індивідуальні дії в нападі;</p> <p>індивідуальні дії в захисті;</p> <p>групові дії в захисті: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуючим діям;</p> <p>групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки, гра в один дотик</p>
--	---

Тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця</p> <p>застосовує: маневрування на полі, відкривання для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодію з партнерами під час організації атаки, керування грою партнерів по обороні;</p> <p>уміє: орієнтуватись із м'ячем і без м'яча; раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій;</p> <p>взаємодіє: в парах, трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі м'яча і кидка по воротах.</p>	<p>Індивідуальні дії:</p> <p>вміння орієнтуватись із м'ячем і без нього;</p> <p>вибір місця для атакуючих дій;</p> <p>вміння раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій, опіка гравця з м'ячем і без м'яча</p> <p>Групові дії:</p> <p>передача м'яча в парах, в трійках, на місці і в русі, зі зміною і без зміни місць</p> <p>взаємодія в парах, в трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі і кидка по воротах;</p> <p>взаємодія двох захисників при захисті двох, трьох нападаючих;</p> <p>вміння підстрахувати партнера при захисних діях</p>
---	---

5 рік вивчення

<p>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</p>	<p>Зміст навчального матеріалу</p>
--	---

Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: <i>володіє:</i> знаннями спортивного режиму харчуванням юного флорболіста; знаннями про українські та зарубіжні клуби; <i>характеризує:</i> основні поняття арбітражу; Ціннісний компонент <i>дотримується</i> правил гри у флорбол, безпеки під час уроків Діяльнісний компонент <i>виконує:</i> контрольні нормативи</p>	<p>Українські та зарубіжні флорбольні клуби; спортивний режим і харчування юного флорболіста; основні поняття арбітражу; характеристика основних технічних прийомів обведення суперника і відбору м'яча; вибір місця при атаці і обороні; формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя і звички особистої гігієни; навчання технічним приемам у грі і тактичній взаємодії гравців; виконання контрольних нормативів</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця <i>володіє:</i> технікою виконання вправ; <i>виконує:</i> рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами флорболу; парні вправи для рук та ніг на протидію; координаційні вправи з ключкою; переміщення в основній стійці флорболіста з різною швидкістю і комбінуючи, з зупинкою, з поворотом</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з предметами та без них; зустрічні та колові естафети з подоланням смуги перешкод, метання в ціль, кидками та ловінням м'яча, ривки до м'яча з подальшим кидком ключкою по воротах. Спортивні ігри: гандбол, баскетбол, волейбол за спрощеними правилами з елементами флорболу. Парні вправи для рук та ніг на протидію. Координаційні вправи з ключкою. Переміщення в основній стійці флорболіста в різні сторони, з різною швидкістю, з зупинкою, з поворотом</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця <i>виконує:</i> <i>пересування</i> – різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>жонглиювання</i> ключкою з м'ячем; «гладке» ведення м'яча, дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360° у зручну і не зручну сторону, з різною швидкістю та в різних напрямках; <i>всі види переміщення</i> (по прямій, по колу, навколо стійок «змійкою»); відбирання м'яча вивченими приемами; кидки та удари м'яча ключкою по воротах зі зручної та не зручної сторони; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання м'яча руками та ногами; організування атаки під час введення м'яча в гру; відбирання м'яча: прийоми вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах</p>	<p>пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем та ключкою; утримання м'яча на ключці (стоячи на місці); переміщення м'яча вперед і назад, вліво і вправо, по овалу, по контуру дуги, літери «П» поворот з м'ячем навколо себе в зручну і незручну сторону; жонглиювання ключкою з м'ячем; в русі – «гладке» ведення м'яча, дриблінгом, виконання повороту з м'ячем на 360° в зручну і не зручну сторону. всі види переміщень виконувати в різних напрямках (по прямій, по колу, «змійкою» навколо стійок); змінювати напрямок та швидкість руху, комбінувати види ведення м'яча. Кидки та удари м'яча ключкою по</p>

<p>ігрових вправ та навчальних ігор; відволікальні дії (фінти) в умовах ігрових вправ та навчальних ігор із активним двобоєм; елементи гри воротаря: ловіння, відбивання, кидання м'яча на дальність і точність</p>	<p>воротам зі зручної та не зручної сторони; відбирання м'яча - вдосконалення вивчених прийомів елементи гри воротаря: ловіння та відбивання; вибір правильної позиції під час удару, атаки в грі; індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі, вміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організування атаки; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання» та відбивання м'яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація «стінки»</p>
<p>Тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця застосовує: маневрування на полі, відкривання , для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодію з партнерами під час організування атаки, керування грою партнерів по обороні, взаємодію з партнерами під час організації атаки; маневрує на полі. Вміє вибрати та раціонально використовувати технічні прийоми; взаємодіє з партнерами під час оборони та під час виконання суперником стандартних ситуацій, організовує „стінку„; володіє „закриванням„ та відбиранням м'яча уміє: орієнтуватись із м'ячем і без м'яча; раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій; взаємодіє: в парах, трійках з метою виходу на вільне місце для отримання паса і кидка по воротах.</p>	<p>Індивідуальні дії: вміння орієнтуватись з м'ячем і без нього; вибір місця для атакуючих дій; уміння раціонально застосовувати освоєні технічні прийоми, вибір місця для захисних дій, опіка гравця з м'ячем і без м'яча. Групові дії: передача м'яча в парах, в трійках, на місці і в русі, зі зміною і без зміни місць взаємодія в парах, в трійках з метою виходу на вільне місце для отримання передачі і кидка по воротах; взаємодія двох захисників при захисті двох, трьох нападників; уміння підстрахувати партнера при захисних діях. індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі, вміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; індивідуальні дії в захисті: вдосконалення «закривання» та відбирання м'яча; групові дії в захисті: взаємодія в обороні під час виконання суперником</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Контрольні нормативи	Рівень компетентності	Навчальний клас			
		6	7	8	9
1. Дриблінг на місці (кількість переміщень м'яча (за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	27 і біль. 21-26 16-20 15 і мен.	34 і біль. 28-33 23-27 22 і мен.	39 і біль. 33-38 27-32 26 і мен.	50 і біль. 41-49 34-40 33 і мен.
2. Передачі м'яча ударом в борт (лавку) з відстані 1,5 м., кіл-ть ударів (за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	30 і біль. 25-29 20-24 19 і мен.	35 і біль. 30-34 25-29 24 і мен.	39 і біль. 35-38 31-34 30 і мен.	43 і біль. 38-42 34-37 33 і мен.
3. Кидки, удари в ціль(кіл-ть влучень з 5 спроб)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	5 4 3 2	5 4 3 2	5 4 3 2	5 4 3 2
4. Кидки, удари на дальність(3 спроби), в м.	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	19 і біль. 15-18 12-14 11 і мен.	23 і біль. 19-22 15-18 14 і мен.	26 і біль. 22-25 17-21 16 і мен.	28 і біль. 24-27 20-23 19 і мен.
5.Жонгливання ключкою і м'ячем (кіл-ть переворотів за 30 сек.)	ВИСОКИЙ ДОСТАТНІЙ СЕРЕДНІЙ НИЗЬКИЙ	5 4 3 2	6 5 4 3	7 6 5 4	8 7 6 5

Обладнання та інвентар, необхідні для вивчення модуля «Флорбол»

(За наявності спортивної зали з відповідною розміткою.
Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Ключки флорбольні	20
2	Бортики для гри у флорбол (по периметру спортивної зали)	
3	Ворота флорбольні (160x115 см)	2
4	М'ячі флорбольні	20

5	Конуси (фішки) для обведення	20
6	Манишки тренувальні різного кольору	12
7	Макет флорбольного майданчику	1

Автори: Є. В. Столітенко Д. В. Деменков

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

У процесі навчання футболу в 6–9 класах застосовують такі групи методів:

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує історію українського футболу,	Витоки українського футболу.

<p>дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; володіє знаннями про видатних футболістів України; Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; застосовує: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; <i>відбирання м'яча:</i> вивчені</p>

<p>підосшою; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>здійснює: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;</p> <p>визначає місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів)</p>	<p>прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті</i>: вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції; вміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником</p>
---	--

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>пояснює: значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста;</p> <p>наводить приклади профілактики травматизму під час занять футболом;</p> <p>характеризує історію українського футболу;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Історія українського футболу.</p> <p>Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний та ціннісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</p>	<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; дістання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>

Техніко-тактична підготовка

Діяльнісний компонент

Учень, учениця:

виконує: *пересування*; пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;

удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність;

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

зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; *ведення м'яча*: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; *відволікальні дії (фінти)*: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча;

відбирання м'яча: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;

жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;

елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході;

Діяльнісний компонент

застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів);

Пересування: поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;

удари по м'ячу ногою: удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність;

удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба;

зупинки м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому;

ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;

відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;

відбирання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;

жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і після розбігу;

елементи гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається;

індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;

групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки;

індивідуальні дії у захисті: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;

групові дії в захисті: вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника

визначає раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника	
--	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: володіє знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; характеризує основні поняття арбітражу; Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і	<i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; <i>удари головою по м'ячу</i>

<p>дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;</p> <p>застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів);</p> <p>Знаннєвий та діяльнісний компонент</p> <p>визначає раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)</p>	<p><i>зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям</p>
--	---

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-	Зміст навчального матеріалу
---------------------------------	-----------------------------

пізнавальної діяльності учнів	
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та діяльнісний компонент Учень, учениця: характеризує міжнародні футбольні організації; володіє основними жестами арбітрів; називає основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; Ціннісний компонент дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу	Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;	<i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення

<p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;</p> <p>здійснює: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)</p>	<p>вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки»</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік		Рівень компетентності
-----	--	-----------------------

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

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

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№	Обладнання	Кількість,
---	------------	------------

пор.		шт.
1	М'яч футбольний	40
2	Фішка	20
3	Жилетка футбольна	2 × 20
4	Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2
5	Сітка для футбольних воріт	2
6	Насос для надування м'ячів	1
7	Голка ніпельна	5
8	Рулетка	1
9	Секундомір	1
10	Свисток	1
11	Комп'ютер	1
12	Проектор	1
13	Екран	1
14	Макет футбольного поля	1

Автор: **Е. А. Єрмоєнко**

Варіативний модуль ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти українського національного виду спорту хортинг і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Хортинг» у 6-9 класах закладів загальної середньої освіти є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів/учениць; виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання учнів/учениць на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності й координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів переміщення в стійках і виконання початкових форм (комплексів) хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Української федерації хортингу, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку. Під час вивчення елементів техніки хортингу діти не займаються в парах, а певні рухові навички формуються в них за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки хортингу, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичні відомості, а також вправи з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей.

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

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

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

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

Під час проведення уроків з хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний та диференційований підхід до учнів/учениць. У процесі навчання хортингу в 6–9 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

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

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

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу; правила спортивного етикету хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу; Ціннісний компонент наводить приклади естетичного виховання у	Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу. Всеукраїнська програма УФХ «Хортинг проти наркотиків». Негативний вплив

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>процесі занять хортингом; орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг проти наркотиків»; пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; називає: принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України; дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>	<p>шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у «стійці хортингіста»); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); імітує техніку рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави); швидкісні розвороти та зміни напрямку бігу, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і</p>	<p>Загальна фізична підготовка Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди переміщень: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи техніки рук по повітрю на час (2, 3, 4 хв); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг із зміною напрямку, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертанням (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; Навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухлива гра «Малюкбол»; рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
назад)	
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчат	
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання брюшне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; володіє: <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вгору, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу. Діяльнісний компонент виконує: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. демонструє: навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу атаквальну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання</p>	<p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу:</i> пересування в стійці хортингіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи: хлопці</i> – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ; <i>спеціальні дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання брюшне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих з напруженням; <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вгору, ззовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Перша атаквальна» (1А) – «First Attacking Form» (1А), під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
оздоровчого комплексу хортингу	задньої лінії, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий та ціннісний компонент Учень, учениця: характеризує: культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; має поняття про: будову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу; називає види технічних прийомів хортингу та його оздоровчої системи; Ціннісний компонент дотримується правил: особистої гігієни; питного режиму; безпеки під час занять хортингом</p>	<p>Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про будову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у хортингу. Класифікація технічних прийомів хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави); старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією</p>	<p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p style="text-align: center;">Спеціальна фізична підготовка Вправи для розвитку фізичних якостей: сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>технічних рухів хортингу у завершальних точках переміщення; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м; «човниковий» біг 4×9 м;</p> <p>стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: (<i>хлопці</i> з повного присіду, <i>дівчата</i> у напівприсіді); <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);</p> <p>Діяльнісний компонент бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад)</p>	<p>на дистанції 2 м;</p> <p>спритності: «човниковий» біг;</p> <p>швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок;</p> <p>витривалості: <i>рівномірний біг</i> без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; <i>самострахування</i> при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці); володіє: <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; виконує: <i>комбінації рук і ніг:</i> самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; демонструє: навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно – другу захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які</p>	<p>Класифікація технічних елементів хортингу</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; <i>самострахування:</i> самострахування при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бок, на сідниці); <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу; <i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голеностопу (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу; <i>комбінації рук і ніг:</i> самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками і ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки хортингу; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Друга захисна» (23) – «Second Defensive Form» (2D), під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу	форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий та ціннісний компонент	
Учень, учениця:	
характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом;	Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять хортингом.
має поняття про: значення та основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань;	Значення та основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму.
характеризує: поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня;	Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини.
має поняття про: рекомендації щодо порядку дня хортингістів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність;	Рекомендації щодо порядку дня хортингістів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень.
називає засоби попередження інфекційних захворювань;	Засоби попередження інфекційних захворювань.
розповідає про роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу	Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями хортингу
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент	
Учень, учениця:	
виконує:	<i>Загальна фізична підготовка</i>
загальнорозвивальні фізичні вправи:	<i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i>
стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;	стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;
<i>вправи на витривалість:</i>	<i>вправи на витривалість:</i>
рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);	рівномірний біг без урахування часу 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).
<i>спеціальні фізичні вправи:</i>	<i>Спеціальна фізична підготовка</i>
– згинання і розгинання рук в упорі лежачи;	<i>Спеціальні фізичні вправи:</i>
– піднімання тулубу в сід;	– згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
– шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги;	– піднімання тулубу в сід;
– шпагат поперечний (side split), 30 см від підлоги;	– шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см від підлоги;
	– шпагат поперечний (side split), 30 см від

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>– вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв);</p> <p>бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад)</p>	<p>підлоги; – вистрибування вгору із присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад); <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини й висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> високе піднімання стегна із фронтальної стійки (3 хв) по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг по повітрю «Вільне імітування на час» (3 хв); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 8 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидко-силових якостей (хлопці)</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі); <i>оздоровчі дихальні вправи хортингу:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; володіє: <i>технікою рук:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених); <i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голенистопу (вперед, в сторону);</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком та техніки зміни стійки (на місці і в русі); <i>оздоровчі дихальні вправи хортингу:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; <i>техніка рук:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній та верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи і викиди рук вперед (розслаблених, напружених); <i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди голенистопу (вперед, в сторону); <i>техніка тулубу:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><i>технікою тулубу:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу;</p> <p>демонструє: навчальну форму хортингу на 16 рахунків і самостійно – другу атакувальну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>	<p>вибір стійки, положення рук і позиції тулубу для виконання технічних дій хортингу;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> форма «Друга атакувальна» (2А) – «Second Attacking Form» (2А), під рахунок і самостійно.</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий та Ціннісний компоненти	
Учень, учениця:	
<p>характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту у різних країнах світу;</p> <p>вплив занять хортингом на основні функції й системи організму;</p> <p>називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу;</p> <p>має поняття про: психологічну підготовку в хортингу;</p> <p>основні технічні дії у хортингу;</p> <p>основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні;</p> <p>називає: види тактики хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростішу тактичну підготовку технічних дій;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу</p>	<p>Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту у різних країнах світу.</p> <p>Вплив занять хортингом на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу.</p> <p>Поняття про психологічну підготовку в хортингу.</p> <p>Основні технічні дії у хортингу.</p> <p>Основні чинники, що впливають на якість техніки хортингіста під час відпрацювання прийомів.</p> <p>Ознайомлення з тактикою хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій.</p> <p>Правила самоконтролю та безпека під час виконання елементів техніки хортингу</p>
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	
Учень, учениця:	
<p>виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i></p>	<p>Загальна фізична підготовка</p> <p><i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування;</p> <p><i>вправи на витривалість:</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці);</p> <p><i>вправи на спеціальну витривалість:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки, 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв); <p>бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад)</p>	<p>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (хлопці).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p><i>Вправи на спеціальну витривалість:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – мах прямою ногою вверх із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – внутрішній мах прямою ногою із фронтальної стійки (4 хв по черзі правою й лівою ногою із частим повторенням); – «вільне імітування на час» (вільне імітування елементів техніки), 2 рази по 3 хв з проміжком відпочинку 1 хв; <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку</p>
<p>Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата)</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих– швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих);</p> <p>оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p>володіє:</p> <p><i>технікою рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);</p> <p>махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p><i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди голеностопу</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо;</p> <p><i>оздоровчі дихальні вправи:</i> брюшне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих-швидкісний видих, швидкісний вдих-повільний видих);</p> <p>оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;</p> <p><i>техніка рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній та верхній рівень (вперед, вбік), махи і викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених);</p> <p>махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу;</p> <p><i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні й швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, із</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>(вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>технікою тулубу</i>: оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубу при виконанні амплитудних вправ; виконує: <i>комбінації технік рук і ніг</i>: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: демонструє: навчальну форму хортингу на 24 рахунки і самостійно – третю захисну; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на уроках</p>	<p>повільним оздоровчим та швидкісним видихом); викиди голеностопу (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніка тулубу</i>: оберти тулубу на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих та з виставленням ноги); дії тулубу при виконанні амплитудних вправ; <i>комбінації технік рук і ніг</i>: рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв); <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>:форма «Третя захисна» (33) – «Third Defensive Form» (3D), під рахунок і самостійно; <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці ; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	Середній	достатній	високий
	(кількість разів)	Дівч.	До 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	60	65	70	80–90
		Дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)			1–2–3	4–5–6	7–8–9
4 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	15	20
		Дівч. (від лави)	До 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	Хл.	До 2	2	5	8
		Дівч.	До 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 13	13	21	31
		Дівч.	До 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90–100
Дівч.		67	70	75	80	
Виконання форми хортингу (формального комплексу): друга атаквальна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)			1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
5 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів)	Хл. (від підлоги)	До 12	12	18	25
		Дівч. (від лави)	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 14	14	22	32
		Дівч.	До 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітря за 30 с, (кількість разів)	Хл.	28	31	34	37
		Дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв, (кількість разів)	Хл.	80	85	90	100–110
Дівч.		77	80	85	90	
Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів (хлопці і дівчата)			1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

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

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

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

Автори: Фалєєв Р. Г., Коломоєць Г. А., Кузора І. В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Закон України «Про освіту» одними із основних завдань визначає: виховання громадянина-патріота України, забезпечення потреби особистості у творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовку підростаючого покоління до професійного самовизначення.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг фехтування, яке сприяє вихованню особистості з високою внутрішньою культурою та гармонійному формуванню психологічного та фізичного апарату дитини.

Хортинг фехтування – вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях Запорізького козацтва. Він поєднує в собі мистецтво фехтування на шаблях, що були на озброєні козаків у 16-17 сторіччях та рукопашну боротьбу хортинг. Для запобігання ризику травмування у хортинг фехтуванні використовуються безпечні високотехнологічні макети холодної зброї – софтшаблі, синтшаблі та спеціальні комплекти захисного спорядження.

В основі хортинг фехтування – багаторічна науково організована система навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді. Вона складається з таких взаємопов'язаних між собою напрямів:

1. Історико-філософський.
2. Навчально-виховний.
3. Фізкультурно-оздоровчий.
4. Спортивно-прикладний.
5. Військово-патріотичний.

Тому метою навчальної програми є: фізичне, ментально-психологічне, морально-етичне, духовне, та патріотичне виховання громадянина на культурних та оздоровчих традиціях українського народу, формування морально-етичних якостей, зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка школярів засобами хортинг фехтування.

Основні завдання програми:

- виховання зростаючого покоління у дусі патріотизму, поваги до національної історії і традицій, лідерства і дисциплінованості, товариства, взаємодопомоги та відповідальності за долю держави;
- оволодіння базовими та основними техніками хортинг фехтування в обсязі, необхідному та достатньому для участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах;
- розвиток фізичних здібностей, вольових і морально-етичних якостей;
- формування навичок здорового способу життя;

- формування критичного ставлення до особистої спортивної майстерності;
- залучення до кращих зразків світового та вітчизняного спорту;
- сприяння професійному визначенню учнів.

Загальними принципами організації освітнього процесу є: науковість, синтез інтелектуальної та практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу. Навчальний матеріал програми адаптований до занять із учнями різного рівня підготовленості, містить теоретичні відомості, елементи базової та основної фехтувальної підготовки, що подані у комплексі п'яти складових майстерності (оздоровчих фізичних вправ, розвитку координації та моторики, базової фехтувальної техніки, фехтувальних тактичних комплексів, а також стратегії особистісного розвитку) у поєднанні з елементами самозахисту хортингу.

Програма передбачає 4 роки навчання з 6 по 9 класи.

Програма визначає цілі та завдання роботи і містить:

- пояснювальну записку;
- навчально-тематичні плани за розділами підготовки на початковому, основному та вищому рівнях навчання;
- зміст програми з переліком тем на початковому, основному та вищому 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 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, техніки в стійці та техніки боротьби у партері – продовження атакуючих дій ефективним контролем). При необхідності можливе окреме навчання хлопців і дівчат. На уроках рекомендується здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими й індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: розуміє історію хортинг фехтування, дитячо-юнацькі та професійні напрями у хортинг фехтуванні в Україні та світі; має поняття про систему спортивних правил хортинг фехтування та рейтинг майстерності; дотримується правил спортивних двобоїв у хортинг фехтуванні; безпеки під час уроків хортинг фехтування</p>	<p>Понятійний апарат Витоки українського історичного бойового та спортивного фехтування. Історія розвитку, цілі, завдання та принципи хортинг фехтування. Інструкції та правила змагань з хортинг фехтування у розділі «спортивний двобій».</p>
<i>Спеціальна та загальна фізична підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання спеціальних вправ; дотримується спрощених правил спортивних ігор;</p>	<p>Методика Рухливі ігри та естафети з м'ячем. Вправи на розвиток фізичних, ментальних та психологічних кондицій.</p>

виконує вправи з елементами фехтування для розвитку фізичних якостей.	Вправи на розвиток суглобів. Вправи з обтяженням.
<i>Моторно-технічна підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: знає основну бойову стійку; правильне утримання шаблі; транспортне положення й переміщення з шаблею; механіки (техніки нанесення) основних та проміжних типів ударів шаблею; дистанцію нанесення ударів; виконує стройові вправи з шаблею; привітання; пересування у стійці кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів</p>	<p>Понятійний апарат Удари в хортинг фехтуванні. Техніка руху клинка через рікошет. Проміжні ударні механіки. Серійна робота. Методика Основні положення та рухи. Постановка основних та проміжних ударів. Вправа «розкрутка». Вправа «простройка». Вправи з гнучкими предметами</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Учень, учениця: виконує: стройові вправи зі зброєю; тримання зброї; вихідне положення для фехтування; пересування кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; ефективні удари та контроль під час спарингів (в т.ч. контрольних та впорядкованих) та спортивних двобоїв. застосовує: основну бойову стійку, та перехідні тактичні стійки по траєкторіях; переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях; удари на мішенях та по партнеру з різних траєкторій та дистанцій; прості атаки у різні частини тіла; тактичні різновиди простих атакуючих технік – основна, на підготовку, множинна, у відповідь; атаки з батманом; атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням ударів у різні частини тіла суперника. володіє техніками простих атак, множинних атак. Відповіді, контратаки. Будує фехтувальні фрази з включенням контратак та серій.</p>	<p>Понятійний апарат Спортивний двобій. Перевага. Ефективний удар. Контроль бою. Ефективний контроль. Рейтинг майстерності. Пропущений удар у двобої. Ініціатива в бою. Фінт. Спаринг. «Впорядкований» спаринг. Контрольний спаринг.</p> <p>Методика Основні положення та рухи. Позиції, стійки та з'єднання. Атакуючі дії (техніки): одинарні атакуючі техніки, множинні (складні) атакуючі техніки – атакуючі серії. Захисні - контратакуючі - дії. Атаки у відповідь. Побудова фехтувальних фраз. Тактика перехоплення ініціативи. Гра дистанцій</p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Учень, учениця:	

<p>пояснює правила поведінки в залі фехтування. Правила користування захисним спорядженням та спосіб його застосування. Важливість захисту вразливих частин тіла фехтувальника; характеризує хортинг фехтування, як спорт, в основу якого покладене прикладне мистецтво володіння історичною холодною клинковою зброєю.</p> <p>знає історію фехтування середньовікової Європи. Зародження спортивного фехтування та його відмінності від бойового (прикладного). Сучасні різновиди фехтування у світі.</p> <p>дотримується правил безпеки при виконанні підготовчих та спеціальних вправ зі зброєю.</p>	<p>Виникнення та сучасний стан розвитку хортинг фехтування в Україні.</p> <p>Правила поведінки в залі фехтування. Інструкції та правила змагань з хортинг фехтування у розділі «спортивний двобій».</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання вправ;</p> <p>виконує рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів»; ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та променевих суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.</p>	<p>Методика</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-вибухових якостей.</p> <p>Рухливі ігри.</p>
Моторно-технічна підготовка	
<p>Учень, учениця:</p> <p>знає основну та тактичні бойові стійки; правильне утримання шаблі; транспортне положення й переміщення з шаблею; механіки (техніки нанесення) основних та проміжних типів ударів шаблею; траєкторії ударів з 1-ї по 6-ту; дистанцію нанесення ударів;</p> <p>виконує стройові вправи з шаблею; привітання; пересування у стійці кроками та стрибками вперед і назад, випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань; побудова траєкторій ударів з 1-ї по 6-ту; удари по повітрю, по мішені та по партнеру при роботі у парах.</p>	<p>Понятійний апарат</p> <p>Удари в хортинг фехтуванні. Основні та проміжні ударні механіки. Серійна робота. Атака зброї суперника.</p> <p>Методика</p> <p>Стройові вправи.</p> <p>Вправа «простройка»</p> <p>Робота в парах.</p> <p>Методика відпрацьовування технік: «конвеєр» та «ланцюг».</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: побудову з 1-ї по 6-ту траєкторій ударів; ефективні удари та контроль під час</p>	<p>Понятійний апарат</p> <p>Спаринг.</p> <p>Впорядкований спаринг.</p>

<p>спарингів (в т.ч. контрольних та впорядкованих) і спортивних двобоїв.</p> <p>застосовує: переміни позицій та з'єднань на місцях та у пересуваннях. Удари на мішенях та по партнеру по 6-ох траєкторіях з різних позицій та дистанцій; прості атаки у різні частини тіла; тактичні різновиди простих атакуючих технік – одинарна, на підготовку, множинна, у відповідь;</p> <p>Прості та складні атаки з захватом незброєної руки суперника. Дійсні та удавані атакуючі дії на зброю з нанесенням тактичних ударів.</p> <p>Серійні атаки з одним та декількома фінтами (обманами) з нанесенням ударів.</p> <p>Будує фехтувальні фрази з включенням контратак, серій;</p> <p>дотримується контролю бою під час виконання техніко-тактичних вправ, спарингів та під час двобою.</p>	<p>Контрольний спаринг. Спортивний двобій. Перевага. Ефективний удар. Контроль бою. Ефективний контроль. Рейтинг майстерності. Пропущений удар у двобої. Ініціатива в бою. Фінт.</p> <p>Методика Основні положення та рухи. Позиції та з'єднання. Робота в парах. Атакуючі дії (техніки): одинарні атакуючі техніки, множинні (складні) атакуючі техніки – атакуючі серії. Захисні контратакуючі дії. Атаки у відповідь. Побудова фехтувальних фраз. Тактика перехоплення ініціативи. Гра дистанцій. Спаринг.</p>
---	--

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця:</p> <p>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.</p> <p>має поняття: про специфічну термінологію хортинг фехтування, зброю, спорядження та одяг фехтувальників;</p> <p>орієнтується: в основних поняттях фізичної, технічної, тактичної, стратегічно-психологічної підготовки хортинг фехтувальника; в засобах та методах удосконалення окремих складових майстерності;</p> <p>дотримується термінології хортинг фехтування (визначення та аналіз технічних, тактичних,</p>	<p>Сучасний стан розвитку хортинг фехтування в Україні.</p> <p>Понятійний апарат Термінологія хортинг фехтування. Положення про Регулярний чемпіонат України з хортинг фехтування та Національний Кубок України з хортинг фехтування. Зброя, спорядження та одяг хортинг фехтувальників.</p>

<p>методичних та суддівських термінів; формування національної термінології; застосування спеціальної термінології у процесі занять).</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>дотримується правил безпеки при виконанні вправ зі зброєю; Положення про Регулярний чемпіонат України з хортинг фехтування та Національний Кубок України з хортинг фехтування.</p>	
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Учень, учениця:</p> <p>володіє технікою виконання вправ; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «Дождени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкіший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»;</p> <p>виконує удари на мішені з різних дистанцій по б-х траєкторіях; побудову по б-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; 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</p> <p>Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.</p> <p>Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності.</p> <p>Вправи для розвитку координаційних здібностей.</p>
Моторно-технічна підготовка	
<p>Учень, учениця:</p> <p>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</p> <p>Удари в хортинг фехтуванні.</p> <p>Синхронізація. Серійна робота.</p> <p>Атака зброї суперника. Батман.</p> <p>Методика</p> <p>Стройові вправи.</p> <p>Вправа «простройка»</p> <p>Робота в парах.</p> <p>Методика відпрацьовування технік: «конвеєр» та «ланцюг».</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Учень, учениця:</p>	<p>Понятійний апарат</p>

<p>застосовує складні атаки з дійсними та удаваними діями на зброю, з фінтами та нанесення ударів у різні частини тіла по б-х траєкторіях; комбінації атак з батманом; батман-фінт-удар;</p> <p>атаки з випередженням та контратаки без випередження (з опозицією, з ухилом). Положення «загроза», його тактична суть та техніка виконання;</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у конкретній ситуації двобою; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям, прийомам контролю;</p> <p>техніки захистів: техніки виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись; техніка захистів гардою та дужкою шаблі.</p> <p>будує складні захисти від атак з дією на зброю, атак з фінтами та атак з переходом на контроль.</p>	<p>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 захисних зав'язок – фраз – з переходом до контратаки. Удосконалення фехтувальних тактико-технічних дій та прийомів контролю у парах, індивідуальних заняттях, спарингах.</p>
--	--

5 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; ігрових вправ та рухливих ігор: «Хитрий м'яч», «Ривок за м'ячем», «До жени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкі</p>	<p>Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи.</p>

<p>ший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м'яч рукою»;</p> <p>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; випаді 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>Вправи для розвитку гнучкості пружності</p> <p>Вправи для розвитку координаційних здібностей хортинг фехтувальників.</p>
<p>Моторно-технічна підготовка</p>	
<p>Учень, учениця:</p> <p>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, рублячих, ріжучих ударів шаблею з різних траєкторій та їх комбінована «простройка».</p>	<p>Понятійний апарат</p> <p>Удари в хортинг фехтуванні.</p> <p>Синхронізація. Серійна робота.</p> <p>Атака зброї суперника. Батман.</p> <p>Методика</p> <p>Стройові вправи.</p> <p>Вправа «простройка»</p> <p>Робота в парах.</p> <p>Методика відпрацьовування технік: «конвеєр» та «ланцюг».</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Учень, учениця:</p> <p>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;</p> <p>атаки з випередженням та контратаки без випередження (з опозицією, з ухилом).</p> <p>Положення «загроза», його тактична суть та техніка виконання;</p> <p>визначає: раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у конкретній ситуації двобою; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуючим діям, прийомам контролю;</p>	<p>Понятійний апарат</p> <p>Спаринг.</p> <p>Впорядкований спаринг.</p> <p>Контрольний спаринг.</p> <p>Спортивний двобій.</p> <p>Перевага. Ефективний удар.</p> <p>Контроль бою. Ефективний контроль.</p> <p>Рейтинг майстерності. Пропущений удар у двобої.</p> <p>Ініціатива в бою.</p> <p>Фінт.</p> <p>Обеззброєння.</p> <p>Загроза.</p> <p>Прийоми контролю.</p>

<p>техніки захистів: техніки виконання захистів відбивом, підставленням, відведенням поступаючись; техніка захистів гардою та дужкою шаблі.</p> <p>буде складні захисти від атак з дією на зброю, атак з фінтами та атак з переходом на контроль.</p> <p>бере участь у: навчальних семінарах та рейтингових змаганнях.</p>	<p>Методика</p> <p>Побудова атакуючих та захисних зав'язок – фраз – з переходами.</p> <p>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
2 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,6 і Більше	12,5 -12,1	12,0 -11,7	11,6 -11,2
		Дівч.	13,0 і Більше	13,1- 12,6	12,5 - 12,0	11,9 -11,7
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	125 і Менше	126 -149	150-169	170 - 190
		Дівч.	110 і менше	111 -129	130 -149	150 -170
	Пересування кроками вперед, назад та в сторони у фехтувальній стійці (14 м), (3спроби)	Хл.	14с і Більше	13,9 -13с	12,9 -12,1с	12с і менше
		Дівч.	14,2с і більше	14,1-13,3с	13,1 -12,3с	12,2с і менше
	Точність рублячих/ ріжучих ударів з кроком у повітря 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
Побудова траєкторій рублячих/ріжучих ударів з 1 по 6 (хлопці, дівчата)			2,5 хвилини і більше	2-2,4 хвилини	не більше 1,5 хв.	1 хвилина і менше
3 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с (3 спроби)	Хл.	12,2 і більше	12,4 - 12,9	11,8 - 11,4	11,3 -11,0
		Дівч.	13,2 і більше	13,1 -12,5	12,4 - 11,9	11,8 11,6
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	135 і менше	136 - 159	160 -179	180-200
		Дівч.	120 і менше	121 - 139	140- 159	160- 180
	Стрибок-удар по 1 та 2 траєкторіях зі зміною стійки			4 раз	6 раз	8 раз
Точність рублячих/ріжучих ударів з кроком на партнері по 1, 2, 3, 4, 5 та 6 траєкторіях на обидві руки (хлопці,			2 з 8 або жодного точного удару	4 з 8	6 з 8	8 з 8

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
	дівчата)					
	Побудова траєкторій рублячих/ріжучих ударів з 1 по 6 (хлопці, дівчата)		2 хв. та більше	1,5 хвилин	не більше 1 хв.	0,7 хвилин і менше
4 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с	Хл.	11,7 і більше	11,9 -11,5	11,3 -11,0	10,8 -10,6
		Дівч.	12,7 і більше	12,5 12,2	12,0 11,8	11,6 -11,2
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	145 і менше	150 -160	170- 180	185 - 205
		Дівч.	125 і менше	130 -140	145- 160	165 - 185
	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
	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
Побудова траєкторій колючих ударів з 1 по 6 (хлопці, дівчата)			2 хв. та більше	1,5 хвилин	не більше 1 хв.	0,7 хвилин і менше
5 рік вивчення	Човниковий біг 4 x 9 м, с (3 спроби)	Хл.	11,6 і більше	11,4 11,0	10,8 -10,6	10,4 -10,2
		Дівч.	12,6 і більше	12,4 -12,0	11,8 - 11,6	11,4 - 11,0
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	Хл.	155 і менше	160 -170	180 - 190	200 -220
		Дівч.	130 і менше	135 - 145	150 -160	170 -190
	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
Комбінована побудова траєкторій рублячих-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 кроком або на місці 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, сугичка) – 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.

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) 10x10 метрів	1 шт.

	або спортивний (гімнастичний) зал	
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 побудови	10 шт.

Індивідуальне спорядження учня 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.

Автори: Т. М. Бала, І. П. Масляк

Варіативний модуль ЧИРЛІДИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Чирлідінг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» ввійшли теоретичні відомості, спеціальна фізична та технічна підготовки.

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

При складанні модуля враховувалися вікові, анатомо-фізіологічні та гендерні особливості учнів/учениць.

У процесі навчання чирлідінгу до змісту навчального матеріалу включаються базові елементи чирлідінгу, елементи гімнастики та акробатики, а також рухи з різних видів танцю (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту та ін.).

Навчаючи чирлідінгу, вчитель може використовувати запропоновані нами варіанти танцювальних елементів, зв'язок і комбінацій, а також може самостійно складати комплекси вправ із представлених базових рухів.

При навчанні елементам чирлідінгу та акробатичним вправам необхідно забезпечити страховку учнів/учениць. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного елемента або вправи.

Під час уроку вчитель повинен використовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів/учениць, звертати увагу на самоконтроль і самопочуття.

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні/учениці виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу (виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу зі зміною площин).

При складанні навчальних контрольних нормативів оцінюється техніка виконання вказаних елементів кожним учнем/ученицею індивідуально.

2 рік вивчення

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

<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансєвий компонент Учень, учениця: характеризує правила й організацію змагань з чирлїдингу;</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять чирлїдингом</p>	<p>Правила змагань з чирлїдингу. Організація змагань і правила суддівства з чирлїдингу.</p> <p>Правила безпеки під час занять чирлїдингом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує «міст» з положення лежачи, стійку на лопатках, руки вздовж тіла (дівчата); стійку на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент</p> <p>виконує переكاتи, перекид вперед, перекид назад; – застосовує страховку під час виконання вправ</p> <p>...виконує основні позиції ніг і рук у хореографії;</p> <p>виконує присідання та стрибки на 90°, 180° за всіма позиціями ніг;</p> <p>виконує півколо ногою на 45°;</p> <p>виконує battement tendu (батман тандю) з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед, в сторону, назад;</p> <p>– виконує pirouette (піруети) на 180°;</p> <p>– володіє танцювальними елементами джазу та рок-н-ролу;</p> <p>виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:</p> <p>відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів;</p>	<p>Акробатична підготовка: <i>основні вправи стійки:</i> «міст» з положення лежачи; стійка на лопатках (дівчата); стійка на передпліччях та голові (хлопці), напівшпагат;</p> <p><i>перекиди:</i> вперед і назад.</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): основні позиції ніг і рук; – plie (пліє) – присідання; – saute (соте) – стрибки; demi rond (демі ронд) – півколо; – battement tendu (батман тандю) – відведення ноги;</p> <p>pirouette (пірует) – обертання тіла на одній нозі; • <i>рухи різноманітних танцювальних стилів:</i> джаз; рок-н-рол.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи і рухливі ігри, спрямовані на розвиток: <i>а) координаційних здібностей;</i></p>

<p>рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів;</p> <p>швидкості одиночного руху та частоти рухів;</p> <p>швидкісно-силових здібностей.</p>	<p>б) гнучкості;</p> <p>в) швидкісних здібностей;</p> <p>г) сила.</p>
Технічна підготовка:	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: основні стійки та позиції ніг засвоєні на першому році навчання;</p> <p>основні позиції кистей засвоєні на першому році навчання;</p> <p>основні позиції рук: Бау енд ерроу (права – перед грудьми, ліва – в сторону, кисті в кулак), Маскл мен (руки в сторони, зігнуті в ліктьових суглобах угору на 90°, кисті в кулак), Оуверхед класп (руки угору, кисті в «замок») та позиції засвоєні упродовж першого року навчання;</p> <p>стрибок Дабл хук – права зігнута в коліні перпендикулярно підлозі, коліно спрямоване назовні-в сторону; ліва зігнута, відведена назад-в сторону, руки догори-в сторони) та стрибки засвоєні упродовж першого року навчання;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує силову підтримку в четвірках і п'ятірках;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує комбінацію базових рухів рук на 16 рахунків; рухи рук у поєднанні з рухами ніг на 16 рахунків в середньому темпі.</p>	<p><u>Базові елементи техніки чирлідінгу:</u></p> <p><i>основні стійки та позиції ніг, що вивчалися в процесі 1 року навчання;</i></p> <p><i>основні позиції кистей, що вивчалися в процесі 1 року навчання;</i></p> <p><i>основні позиції рук: Bow and arrow (Бау енд ерроу), Muscle man (Маскл мен), Overhead clasp (Оуверхед класп) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>стрибки: Double hook (Дабл хук) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>станти;</i></p> <p><i>цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу.</i></p>

3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює вплив занять чирлідінгом на</p>	<p>Вплив занять чирлідінгом на</p>

<p>функціонування основних систем організму; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять чирлідінгом.</p>	<p>функціонування основних систем організму. Правила безпеки під час занять чирлідінгом.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує стійку на лопатках похило під кутом 45°, зігнувши ноги (дівчата); стійку на руках з опорою ніг об стіну (хлопці), напівшапат; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ; Діяльнісний компонент виконує довгий перекид вперед; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ; Діяльнісний компонент виконує переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; застосовує страховку під час виконання вправ; Діяльнісний компонент виконує: основні позиції ніг і рук; присідання та стрибки на 180° за всіма позиціями ніг; – battement tendu jete (батман тандю жете) на 45° з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед-донизу, в сторони-донизу, назад-донизу; – pirouette (піруети) на 180°; Ціннісний компонент володіє елементами джазу та рок-н-ролу; Діяльнісний компонент виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів тощо; швидкісно-силових здібностей; частоти руху та швидкості поодинокого руху; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів.</p>	<p>1. Акробатична підготовка: основні вправи стійки: стійка на лопатках (дівчата); стійка на руках з опорою ніг об стіну (хлопці), напівшапат; – <i>перекиди:</i> довгий перекид вперед; <i>перевороти:</i> переворот убік (вправо, вліво) «колесо»; 2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп повільний): основні позиції ніг і рук; – plie (пліє) – присідання; saute (соте) – стрибки; – battement tendu jete (батман тандю жете) – змах ноги; pirouette (пірует) – обертання тіла на одній нозі; <i>рухи різноманітних танцювальних стилів:</i> джаз; рок-н-рол. 3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: <i>а) координаційних здібностей;</i> <i>б) сили;</i> <i>в) швидкісних здібностей;</i> <i>г) гнучкості</i></p>
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент	Базові елементи техніки чирлідінгу:

<p>Учень, учениця: виконує: основні стійки та позиції ніг, засвоєні раніше; основні позиції кистей, засвоєні раніше;</p> <p>основні позиції рук: Ел моушен (права угору, ліва в сторону, кисті в кулак), Дайегенел (права угору-в сторону, ліва донизу-в сторону, кисті в кулак), Кей моушен (права догори - в сторони, ліва праворуч – донизу, кисті в кулак) і засвоєні раніше;</p> <p>виконує стрибки Херки (права угору-в сторону (вправо), ліва зігнута відведена назад, руки в сторони), Той тач (стрибком поперечний шпагат, руки в сторони), стрибки, що вивчалися на другому році навчання;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує піраміди початкового рівня складності; застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу на 16 рахунків в швидкому темпі.</p>	<p><i>основні стійки та позиції ніг, що вивчалися раніше;</i></p> <p><i>основні позиції кистей, що вивчалися раніше;</i></p> <p><i>основні позиції рук: L motion (Ел моушен), Diagonal (Дайегенел), K motion (Кей моушен) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>стрибки: Herkie (Херки), Toe touch (Той тач) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>піраміди;</i></p> <p><i>цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу.</i></p>
---	---

4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює вплив занять чирлідінгом на естетичне виховання людини;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять чирлідінгом.</p>	<p>Естетичне виховання в процесі занять чирлідінгом. Правила безпеки під час занять чирлідінгом.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує стійку на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат (дівчата);</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання</p>	<p>1. Акробатична підготовка: <i>основні вправи стійки:</i> стійка на руках (хлопці); «міст» з положення стоячи, шпагат (дівчата);</p>

<p>вправ; Діяльнісний компонент виконує різновиди перекидів з розбігу; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ; Діяльнісний компонент виконує переверот в сторону правим і лівим боком «колесо»; Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ; Діяльнісний компонент виконує: засвоєні раніше елементи; grand battement (гранд батман) на 90° та вище з I і V позицій за 3-ма напрямками: вперед-донизу, в сторону-донизу, назад-донизу; володіє елементами фанку та хіп-хопу; виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги та ін.; силової витривалості; частоти рухів та швидкості поодинокого руху; рухливості хребетного стовбура; поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів.</p>	<p><i>перекиди з розбігу;</i></p> <p><i>перевероти:</i> переверот убік (вправо, вліво) «колесо».</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 4/4, темп середній): <i>вивчені раніше елементи;</i> grand battement (гранд батман) –«кидок» ноги на 90° та вище;</p> <p><i>рухи різноманітних танцювальних стилів:</i> фанк; хіп-хоп.</p> <p>3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:</p> <p><i>а) координаційних здібностей</i></p> <p><i>б) витривалості;</i></p> <p><i>в) швидкісних здібностей;</i></p> <p><i>г) гнучкості.</i></p>
<p>Технічна підготовка:</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: основні стійки та позиції ніг засвоєні раніше; основні позиції кистей засвоєні раніше; виконує основні позиції рук: Дегер (руки перед грудьми паралельно одна одній, кисті в кулак), Бокс (те ж саме, тільки кисті знаходяться на рівні очей), Панч (права – угору, ліва – на пояс, кисті в кулак), Чекмарк (права – угору-в сторону, ліва – вниз-в сторону зігнута в ліктьовому суглобі вгору на 45°, кисті в кулак) та позиції, засвоєні упродовж третього року навчання; Діяльнісний компонент виконує стрибки Фронт хедлер (права – угору, максимально притиснута до грудей, ліва – зігнута, руки угору), Сайд хедлер</p>	<p><u>Базові елементи техніки чирлідінгу:</u></p> <p><i>основні стійки та позиції ніг, що вивчалися раніше;</i> <i>основні позиції кистей, що вивчалися раніше;</i> <i>основні позиції рук: Dagger (Дегер), Box (Бокс), Punch (Панч), Checkmark (Чекмарк) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>стрибки: Front hurdler (Фронт хедер), Side hurdler (Сайд хедлер) і раніше вивчені;</i></p>

<p>(права – угору-в сторону (вправо), ліва – зігнута, відведена назад-в сторону, руки в сторони) та стрибки, що вивчалися упродовж 3 року навчання;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує піраміди початкового рівня складності;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу на 32 рахунки в середньому темпі.</p>	<p><i>піраміди;</i></p> <p><i>цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу.</i></p>
<p>5 рік вивчення</p>	
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: пояснює вплив занять чирлідінгом на основні аспекти гармонійного розвитку людини;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується правил безпеки під час занять чирлідінгом;</p>	<p>Гармонійний розвиток особистості в процесі занять чирлідінгом. Правила безпеки під час занять чирлідінгом.</p>
<p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує стійку на руках (хлопці), шпагат (дівчата);</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує перекид через натягнуту мотузку, гуму, гімнастичну палицю і так далі;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує переверот вперед, назад (хлопці), переверот в сторону (дівчата);</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ.</p> <p>Діяльнісний компонент виконує засвоєні раніше елементи;</p>	<p>1. Акробатична підготовка:</p> <p><i>основні вправи стійки:</i> стійка на руках (хлопці), шпагат (дівчата);</p> <p><i>перекиди</i> через різні предмети;</p> <p><i>перевероти:</i> переверот вперед, назад (хлопці), переверот в сторону «колесо» (дівчата).</p> <p>2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 2/4, темп швидкий): раніше</p>

<p>володіє танцювальними елементами фанку, хіп-хопу та твісту;</p>	<p>засвоєні елементи; <i>рухи різноманітних танцювальних стилів: фанк; хіп-хоп; твіст.</i></p>
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів та ін.;</p> <p>швидкісно-силових і власне силових здібностей; швидкісної та силової витривалості; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів.</p>	<p>3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:</p> <p><i>а) координаційних здібностей;</i></p> <p><i>б) сили;</i></p> <p><i>в) витривалості;</i></p> <p><i>д) гнучкості.</i></p>
Технічна підготовка:	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: основні стійки та позиції ніг, засвоєні раніше; основні позиції кистей, засвоєні раніше;</p> <p>основні позиції рук, засвоєні раніше; виконує стрибок Дабл найн (ноги – права вперед, ліва зігнута, коліно назовні; руки – права вперед, ліва перед грудьми) та стрибки, що вивчалися упродовж 4 року навчання;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує піраміди середнього рівня складності;</p> <p>Ціннісний компонент застосовує страховку під час виконання вправ;</p> <p>Діяльнісний компонент виконує танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу на 32 рахунки в швидкому темпі.</p>	<p><u>Базові елементи техніки чирлідінгу:</u></p> <p><i>основні стійки та позиції ніг, що вивчалися раніше;</i> <i>основні позиції кистей, що вивчалися раніше;</i> <i>основні позиції рук, що вивчалися раніше ;</i> <i>стрибки: Double nine (Дабл найн) і раніше вивчені;</i></p> <p><i>– піраміди;</i></p> <p><i>цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідінгу.</i></p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Практична частина навчальних нормативів складається з розділів:

1. Загальна фізична підготовка – згідно з інваріантною частиною програми.
2. Спеціальна фізична підготовка – згідно з варіативною частиною програми з чирлідінгу.
3. Технічна підготовка:

- виконання музичних композицій на оцінку;
- виконання домашніх завдань.

**Орієнтовні навчальні нормативи
спеціальної фізичної підготовленості**

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,9	6,9	6,4	5,9
		дівч.	≤7,3	7,3	6,9	6,5
	Теплінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥42	42	56	70
		дівч.	≥39	39	51	63
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	3	9	12	14
дівч.		4	6	8	10	
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	≤3,40	4,00	4,70	5,20	
	дівч.	≤3,30	3,40	4,50	4,90	
3 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,3	6,3	6,0	5,7
		дівч.	≤6,8	6,8	6,5	6,2
	Теплінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥54	54	63	72
		дівч.	≥50	50	60	70
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	3	9	12	14
дівч.		4	6	8	10	
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	3,70	4,30	5,00	5,60	
	дівч.	3,60	3,90	4,70	5,20	
4 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤6,3	6,3	6,0	5,7
		дівч.	≤6,8	6,8	6,5	6,2
	Теплінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥54	54	63	72
		дівч.	≥50	50	60	70
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	4	10	13	15
дівч.		5	7	10	13	
Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	хл.	4,00	4,60	5,30	5,90	
	дів.	3,80	4,10	4,90	5,40	
5 рік навчання	Поздовжній шпагат (см) (хлопці і дівчата)		до 12	11–8	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с)	хл.	≤5,9	5,9	5,6	5,3
		дівч.	≤6,8	6,8	6,4	6,0
	Теплінг-тест (кількість разів)*	хл.	≥52	52	63	74
		дівч.	≥46	46	59	72
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	хл.	4	10	13	15
дівч.		3	7	12	15	
Три стрибки на одній нозі з	хл.	4,30	4,90	5,60	6,20	
	дівч.	4,10	4,30	5,10	5,60	

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
	просуванням вперед (м)				

*Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю.

Критерії оцінювання технічної підготовленості

Оцінюється техніка виконання танцювальних композицій, що складаються з обов'язкових елементів чирлідінгу.

№ п\п	Рівень компетентності	Критерії оцінювання
1.	Високий	вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до музичного супроводу, емоційно.
2.	Достатній	вправи виконано технічно правильно, відповідно до музичного супроводу, але не зовсім впевнено, менш емоційно.
3.	Середній	вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
4.	Низький	вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно.

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Чирлідінг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Памфони	60 шт.
2.	Гімнастичний мат	8 шт.
3.	Гімнастичний міст	1 шт.
4.	Гімнастичні палиці	5 шт.
5.	Вузкий канат, гумма	3 шт.
6.	Музична апаратура	1 шт.
7.	Медична аптечка	1 шт.

Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоець, А. А. Ребрина

Варіативний модуль ШОРТ-ГОЛЬФ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

«Шорт-гольф» (англ. від short – «короткий») – спортивна гра, що поєднує в собі елементи міні гольфу, в якій окремі учасники або команди намагаються загнати маленький м'ячик ударами ключок в спеціальні лунки. Що важливо, м'яч потрібно закотити в лунку за меншу кількість ударів. Сучасний гольф виник у Шотландії. Першою згадкою гри вважається указ 1457 року короля Шотландії Якова II про заборону гольфу, так як він відволікав лучників від навчання. У шорт-гольф грають діти різного віку в багатьох країнах, переважно в Англії. У грі, яка привернула увагу багатьох прихильників активного, прикладного і здорового способу життя, беруть участь від одного гравця кожної команди.

Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для учнів 6 класу «Шорт-гольф» спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем фізичного розвитку, професійно-прикладних, психофізичних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командо утворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя тощо.

Модуль складається з таких розділів програми:

- змісту навчального матеріалу,
- очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць,
- орієнтовних навчальних нормативів,
- переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку шорт-гольфистів, технічну та тактичну підготовки.

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

При вивченні технічних прийомів з шорт-гольфу потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання ударів по кульці використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні ударів слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем/ученицею стійки шорт-гольфиста.

Під час другого року навчання можна використовувати елементи гольфу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри шорт-гольф.

Після вивчення модуля у навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів шорт-гольфу: ударів по кульці. При виконанні таких навчальних нормативів, як удари, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: розкриває місце українського шорт-гольфу на сучасному етапі розвитку спортивних ігор; обґрунтовує значення точних ударів; Ціннісний компонент дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Місце українського шорт-гольфу на сучасному етапі розвитку спортивних ігор. Значення для команди точних ударів. Правила безпеки на ігровому майданчику
<i>Спеціальна та прикладна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)	Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах

<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: удари по м'ячу; вибір місця для ударів; бере участь: у навчальній грі шорт-гольф за спрощеними правилами; у рухливих іграх Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та інших.</p>	<p>Удари по м'ячу. Вибір місця для виконання удару. Навчальна гра шорт-гольф за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (шорт-гольфний майданчик)	Рівень компетентності			
		Низький	середній	достатній	високий
2 рік вивчення	Удари кульки (5 спроб) в ціль (хл., дівч.)	2	3	4	5

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Шорт-гольф» (за наявності однієї спортивної зали чи майданчика)

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Переносний ігровий майданчик для шорт-гольфу	3
2	Кулька для шорт-гольфу	6
3	М'яч набивний (0,5)	10
4	Ключка для шорт-гольфу	3

Навчальна програма з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти підготовлена робочою групою у 2012 році:

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

Л. А. Галенко – учитель ліцею № 38 м. Києва

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

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

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

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

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

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

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