

# Міністерство освіти і науки України

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів  
5–9 класи

(затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407)

**Навчальна програма з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів 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 № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу №201 від 10.02.2017:

**М. В. Тимчик** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Факультету фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук (*голова робочої групи*)

**Є. Ю. Алексейчук** - учитель СШ № 2 ім. Д. Карбишева м. Києва, старший вчитель

**В. В. Деревянко** – 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 ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

**Т. А. Дмитрієва** – учитель ЗОШ І-ІІІ ст. № 78 м. Києва, вчитель-методист

**Е. А. Єрмоєнко** – професор кафедри фізичного виховання та спорту Інституту спеціальної бойової і фізичної підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби, кандидат педагогічних наук

**І. Р. Захарчук** – завідувач спортивного відділу Українського державного центру позашкільної освіти

**О. М. Лакіза** – в.о. завідувача кафедри філософії освіти та управління КВНЗ Київської обласної ради «Академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук

**В. О. Сілкова** – учитель ЗОШ І-ІІІ ст. № 306 м. Києва, вчитель-методист

### 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.

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 високих моральних якостей.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

	Ключові компетентності	Компоненти
--	------------------------	------------

1	Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами	<p><b>Уміння:</b> 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.</p> <p><b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.</p>
2	Спілкування іноземними мовами.	<p><b>Уміння:</b> 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><b>Ставлення:</b> усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.</p>
3	Математична компетентність.	<p><b>Уміння:</b> 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</p>

		<p>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><b>Ставлення:</b> усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.</p>
4	Основні компетентності у природничих науках і технологіях.	<p><b>Уміння:</b> організовувати 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><b>Ставлення:</b> 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><b>Навчальні ресурси:</b> туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.</p>
5	Інформаційно-цифрова компетентність	<p><b>Уміння:</b> використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ,</p>

		<p>оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.</p> <p><b>Ставлення:</b> 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><b>Навчальні ресурси:</b> 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><b>Уміння:</b> 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><b>Ставлення:</b> розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> прикладні індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.</p>
7	Ініціативність і підприємливість	<p><b>Уміння:</b> 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</p>

		<p>недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).</p> <p><b>Ставлення:</b> ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> спортивні змагання з різних видів спорту.</p>
8	Соціальна та громадянська компетентності	<p><b>Уміння:</b> 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.</p> <p><b>Ставлення:</b> 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.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> командні види спорту.</p>
9	Обізнаність та самовираження у сфері культури	<p><b>Уміння:</b> виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.</p> <p><b>Ставлення:</b></p>

		<p>усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.</p>
10	Екологічна грамотність і здорове життя.	<p><b>Уміння:</b> свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності</p> <p><b>Ставлення:</b> 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 під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.</p> <p><b>Навчальні ресурси:</b> 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 природнім 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 досягненні мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

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 сформувати безпечне життєве середовище.

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, дотримуватися 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 вміння 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 знаннєвий, 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. 5–9 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.

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

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

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, 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 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

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

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

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

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

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

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

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів/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;

– 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 передуює 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  
5 клас**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> здоровий спосіб життя; поняття: фізичний розвиток, фізична підготовленість, вид спорту та Олімпійський принцип «Fair Play»  <b>наводить приклади:</b> особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції; чесної поведінки під час занять з видів спорту та у повсякденному житті; видів спорту.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>володіє:</b> методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>дотримується правил:</b> гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять; Олімпійського принципу «Fair Play»: повага до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p>	<p>Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості, вид спорту. «Олімпійський принцип Fair Play».</p> <p>Фізичне виховання у Стародавній Греції.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Когнітивний та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> перешиккування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьбу по діагоналі, «протиходом» та</p>	<p><i>Стройові вправи</i></p> <p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>«змійкою»; різновиди ходьби, бігу та стрибків; загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; 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; різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети. <b>бере участь</b> у рухливих, народних іграх та естафетах; <b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; <b>виконує:</b> вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рік та рук за допомогою партнер(а/-ки); вправи на розтягування; рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м, 2×60 м</p>	<p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>спритності;</i></p> <p><i>сили;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості</i></p>
<p><b>Діяльнісний та ціннісний компонент</b> <b>бере участь</b> у рухливих, народних,</p>	<p><i>Рухливі, народні, спортивні ігри та</i></p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення	<i>естафети</i>

**6 клас**

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

***Теоретико-методичні знання***

<b>Знаний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>наводить приклади</b> впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; <b>характеризує:</b> Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості; <b>Ціннісний та діяльнісний компонент</b> <b>володіє</b> методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості; <b>пояснює</b> значення та <b>дотримується</b> правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;	Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах
---	--

***Загальна фізична підготовка***

<b>Когнітивний та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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; <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу та стрибків; <b>виконує:</b> загальнорозвивальні вправи	<i>Стройові вправи;</i>  <i>ходьба, біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i>
---	---

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p><b>виконує:</b> 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; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках; 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;</p> <p><b>виконує:</b> рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі з прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку</p>	<p><i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; танцювальні вправи; Вправи для розвитку швидкості; спритності;</i></p> <p><i>сили;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості</i></p>



<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b>Ціннісний та діяльнісний компонент</b> бере участь в рухливих, народних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення	<i>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</i>

**7 клас**

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

***Загальна фізична підготовка***

<b>Когнітивний та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> шиккування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем; різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;	<i>Стройові вправи</i>  <i>ходьба, біг, стрибки;</i>  <i>загальнорозвивальні вправи;</i>
--	--

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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;</p> <p>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p>танцювальні вправи;</p> <p>повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м;</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>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>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> <p><i>вправи для розвитку гнучкості</i></p>
<p><b>Діяльнісний компонент</b> бере участь у спортивних іграх та естафетах</p>	<p><i>Спортивні ігри та естафети</i></p>

8 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>наводить приклади</b> визначних спортивних досягнень олімпійців;  <b>характеризує</b> цінності олімпізму,  <b>називає:</b> ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодowymi та тепловими процедурами;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>пояснює</b> значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;  <b>характеризує</b> засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p>Визначні спортивні досягнення олімпійців.  Основні цінності олімпізму.  Правила загартування холодowymi 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</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!», організовувальні вправи;  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, прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  <b>виконує:</b> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання</p>	<p><i>Стройові вправи</i>   <i>ходьба; біг; стрибки;</i>  <i>загальнорозвивальні вправи;</i>   <i>вправи для формування постави;</i>   <i>вправи для розвитку швидкості;</i>   <i>вправи для розвитку спритності;</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>смути перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ;  рівномірний біг до 1500 м; чергування бігу та ходьби на дистанції до 1700 м; стрибки через скакалку;  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;  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; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;  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 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><b>Діяльнісний компонент</b>  бере участь у спортивних іграх;  дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять</p>	<p><i>Спортивні ігри</i></p>

**9 клас**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює</b> основи раціонального харчування;</p>	<p>Основи раціонального харчування.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>називає:</b> досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;</p> <p><b>має уявлення</b> про правила домедичної допомоги під час травм;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>характеризує</b> правила самостійних занять фізичними вправами;</p>	<p>Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.</p> <p>Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.</p> <p>Правила самостійних занять фізичними вправами.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> організовувальні вправи, поворот кругом в русі; 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; рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1–2–3 рази; біг у перемінному темпі до 2000 м; стрибки через скакалку;</p> <p><b>виконує:</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання на одній та двох ногах; вправи 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 та корекції постави;</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>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>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>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</p>	<p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
<b>Діяльнісний компонент бере участь у спортивних іграх</b>	<i>Спортивні ігри</i>

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

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

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

**6 клас**

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

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
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	Хл.	До 20	20	26	34



Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
дальність (м)	Дівч.	До 14	14	16	20
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

### 8 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
<b>Швидкість:</b> біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,2	6,2	5,8	5,2
	Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
<b>Витривалість:</b> рівномірний біг (хв.с)	Хл. 1500 м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
	Дівч. 1000 м	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
	Дівч.	До 8	8	10	13
<b>Сила:</b> підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	6	8
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	12	16
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 10	10	15	20
	Дівч. від лави	До 7	7	10	13
<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,1	11,6	11,0	10,4
	Дівч.	13,1	12,6	12,0	11,5
<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 150	150	170	185
	Дівч.	До 130	130	145	165
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 23	23	30	36
	Дівч.	До 15	15	18	22
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
	Дівч.	До 12	12	18	23

### 9 клас

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

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

Автор: В. В. Білецька

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

**Варіативний модуль  
АЕРОБІКА**

**Пояснювальна записка**

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконує група учнів/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 5–9 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.

**1 рік вивчення**

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>називає</b> роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки;  <b>характеризує</b> історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки;  <b>Ціннісний компонент</b>  успішніше, що «Аеробіка» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;  <b>дотримується</b> заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>	<p>Роль та місце аеробіки в системі фітнесу.  Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки. Назва базових кроків в аеробіці.</p> <p>Правила безпеки при заняттях аеробікою.  Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>
<b>Технічна та загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> основні рухи та базові кроки, що використовуються в заняттях аеробікою.  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b> базові кроки:  MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках  SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات  STEP TOUCH Приставний крок  DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки  V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно  TOE TAP Нога в сторону на носок  KNEE UP Коліно піднімається вгору  LEG KURL Зігнути ногу назад  HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку  LUNGE Випад  <b>володіє</b> поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків:  MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках.  SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات.  STEP TOUCH Приставний крок.  DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки.  V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно.  TOE TAP Нога в сторону на носок.  KNEE UP Коліно піднімається вгору.  LEG KURL Зігнути ногу назад.  HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку.  LUNGE Випад.  Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук.  Поєднання базових кроків аеробіки</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	з різноманітними рухами руками у комплекс вправ
<b>2 рік вивчення</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку аеробіки в Україні;  <b>розкриває</b> основні знання про здоровий спосіб життя;  <b>обґрунтовує</b> вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається;  <b>володіє</b> термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці;</p>	<p>Історія розвитку аеробіки в Україні. Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається. Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою. Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди.</p> <p>Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці.</p>
<i>Технічна та загальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  знає та виконує базові кроки:  GRAPE WINE Схресний крок;  PIVOT TURN Мамбо в повороті;  JOGGING Біг;  KICK Мах ногою;  MAMBO Танцювальний крок мамбо;  JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом;  BASIC STEP Базовий крок вперед;  CROSS Хрест;  LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою;  SLIDE Ковзання;  CHASSE Галоп;  CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»;  TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон;  SKIP Підскік;  <b>володіє</b> навичками поєднання роботи</p>	<p>Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять. Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою. Навчання техніці виконання базових кроків:  GRAPE WINE Схресний крок.  PIVOT TURN Мамбо в повороті.  JOGGING Біг.  KICK Мах ногою.  MAMBO Танцювальний крок мамбо.  JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом.  BASIC STEP Базовий крок вперед.  CROSS Хрест.  LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою.  SLIDE Ковзання.  CHASSE Галоп.</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки;</p> <p><b>застосовує</b> навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p>СНА-СНА-СНА Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча».</p> <p>TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон.</p> <p>SKIP Підскік.</p> <p>Поєднання роботи руками і ногами при виконання базових кроків аеробіки.</p> <p>Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>
<b>3 рік вивчення</b>	
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>розкриває</b> зміст фізкультурно-оздоровчих занять;  <b>називає</b> різновиди аеробіки;  <b>володіє</b> знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою);</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>застосовує</b> 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).</p> <p>Причини травматизму при заняттях аеробікою</p>
<i><b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>знає та вмiє виконувати:</b> базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»);  <b>володіє</b> вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками,</p>	<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання.</p> <p>Вивчення невербальних команд.</p> <p>Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками.</p> <p>Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг.</p> <p>Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.</p> <p>Виконання базових кроків аеробіки</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг;  <b>виконує</b> базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу;  <b>застосовує</b> поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>	<p>з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі.  Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу.  Виконання вправ з хореографії</p>
<b>4 рік вивчення</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> аеробні та силові вправи;  <b>обґрунтовує:</b> регулюючий ефект аеробних та силових вправ; термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування;  <b>володіє</b> навиками надання домедичної допомоги при травмах;  <b>застосовує</b> принципи побудови занять з аеробіки;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<b><i>Технічна та спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає:</b> вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання;  <b>виконує:</b>  вправи у в. п. – сидячи та лежачи:  – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);  – вправи для ніг у положенні лежачи</p>	<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання.  Виконання вправ у В.п. – сидячи та лежачи:  – вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи);  – вправи для ніг у положенні</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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><b>Виконує:</b> вправи 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 поясу</p>	<p>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 поясу</p>
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує:</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку;</p> <p><b>надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла;</p> <p><b>володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки;</p> <p><b>застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними</p>	<p>Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.</p> <p>Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. Профілактика травматизму під час занять аеробікою. Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
показниками; <b>Ціннісний компонент</b> дотримується вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою	аеробіки
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT); <b>застосовує</b> вправи для розтягування різних груп м'язів; <b>володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі; <b>здійснює:</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль за суб'єктивними та об'єктивними показниками;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> дотримується вимог правил безпеки під час занять</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка в аеробіці.</p> <p>1. Танцювальна аеробіка: HIGH IMPACT (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності. LOW IMPACT (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності.</p> <p>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, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	інтенсивності. 3. Розтягування STRETCHING (Стретчинг)– 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

#### 1 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки

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

#### Рівні компетентності

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

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

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

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

## 2 рік вивчення

Самостійне виконання в темпі музичного супроводу танцювальної зв'язки

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1–8	MARCHING	Через сторони вгору–вниз	На місці
1–8	STEP TOUCH	По одній вгору	В сторони
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 назвні	По діагоналі вперед
1–8	JUMPING JACK	На пояс	На місці з поворотом на 360°
1–8	GRAPE WINE	Коло руками назвні	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

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
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

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
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
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;	4	Голову назад не нахилити; з максимальною амплітудою; м'язи пресу напружені; торкнутися долонями підлоги
	1–8 – напівколо головою спереду (вправо–вліво);	4	
	1–8 – колові рухи тулубом вправо-вліво;	4	
	1–8 – колові рухи тазом вправо–вліво; 1–8 – нахили прогнувшись вперед	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 нахилитися
		4	
6	В. п. – сидячи; 1–16 – нахили руки вперед; 1–8 – тримати у нижньому положенні	4	Перед початком вправи максимально «втягнути» хребет

№ пор.	Зміст	Дозування, разів	Організаційно-методичні вказівки
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 чутно
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.**

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

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ  
З АКВААЕРОБІКИ**

**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 5 - 9 класів загальноосвітніх шкіл:

1. Прикладне плавання (рекомендується починати і закінчувати заняття).
2. Вправи, які виконуються на «мілководді» - ходьба, біг, стрибки, випади, різні пересування, дихальні вправи.
3. Вправи, які виконуються біля бортику басейну – імітаційні рухи ногами «кролем», «брасом», «ножиці», «велосипед», махи, нахили, повороти, згинання та розгинання рук, різних видів стретчингу.
4. Вправи в «опорному положенні» стоячи на дні басейну: ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи, танцювальні елементи, «аеробні хвили», «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 аквааеробікою 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 аквааеробіки.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>1 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує:</b> загальне уявлення про аквааеробіку;  <b>пояснює:</b> значення і правила виконання вправ з аквааеробіки;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил:</b> безпеки і поведінки в басейні та на воді.</p>	<p>Загальне уявлення про аквааеробіку. Значення і правила виконання вправ з аквааеробіки.</p> <p>Правила безпеки і поведінки в басейні та на воді.</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> ходьбу, стрибки, пересування, присідання занурення у воду до підборіддя, відкривання очей у воді, діставання предметів з дна, спливання, «Поплавок», «Медузою», «Зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи вдих над водою і видих у воду. рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води («Море хвилюється», «Хвилі на морі», «Невід», «Гойдалки», «Карасі та коропи», «Піймав воду», «Переправа», «Бігом за м'ячем»), базові кроки (MARCHING / WALKING - ходьба на місці / ходьба в різних напрямках, SIDE TO SIDE - відкритий крок, пережат, STEP TOUCH - приставний крок, DOUBLE STEP TOUCH - два приставних кроки, V-STEP крок</p>	<p>Спеціальні вправи для плавців, спеціальні вправи для освоєння водного середовища (глибина нижче пояса), рухливі ігри для ознайомлення з властивостями води. Комплекси базових вправ (у поєднанні з рухами рук, з різноманітними рухами руками у комплексі вправ). Елементарні плавальні рухи.</p>

<p>вперед у стійку ноги нарізно, TOE TAP - нога в сторону на носок, KNEE UP - коліно піднімається вверху, LEG KURL - зігнути ногу назад, HEEL TOUCH - вільна нога виставляється вперед на п'ятку).</p>	
<b>2 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаний компонент</b>  <b>характеризує:</b> загальні відомості про аквааеробіку;  <b>пояснює:</b> значення рухової активності учнів протягом дня;  <b>розповідає:</b> про оздоровчий вплив засобів аквааеробіки на організм людини;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> правил безпеки на заняттях фізичними вправами</p>	<p>Загальні відомості про аквааеробіку. Рухова активність протягом дня. Аквааеробіка та її оздоровчий вплив на організм людини.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Техніка плавання кролем на грудях.</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (грибкові рухи) (на суші); дихальні вправи; узгодження рухів руками і дихання; узгодження рухів руками, ногами та дихання; виконує вправи у воді (рухи руками та ногами способом кроль на грудях; ковзання на грудях; рух правою (лівою) рукою; плавальні рухи руками, ногами пересуватись по дну; повороти голови вправо (вліво) - вдих, повернувши голову обличчям у воду - видих; поєднання техніки дихання з роботою рук), рухливі ігри («Фонтан», «Щука», «Хоровод», «Поїзд 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</p>	<p>Спеціальні вправи для плавців, елементи техніки плавання способом кроль на грудях; плавання способом кроль на грудях; техніка дихання з поворотом голови; рухливі ігри з зануренням у воду з головою. Навчання техніці виконання базових кроків.</p>

<p>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>	
<p><b>3 рік навчання</b></p>	
<p><b>Теоретичні відомості</b></p>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує:</b> гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою;  <b>пояснює:</b> значення правил гігієни під час занять в воді;  <b>володіє:</b> знаннями про техніку плавання кролем на спині;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил</b> безпеки під час уроків аквааеробікою.</p>	<p>Гігієнічні вимоги до занять аквааеробікою.  Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.   Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>
<p><b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <b>виконує:</b> імітаційні рухи ногами; імітаційні рухи руками (гребкові рухи), дихальні вправи (на суші); 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,</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. Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання. Вивчення подання команд за допомогою жестів. Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг. Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками.</p>

<p>повороти тулуба навкруги, руки на стінку басейну, «велосипед» стійка ноги нарізно, ледве присівши, руки позаду в замок, нахили вперед з відведенням рук тощо) (у воді).</p>	
<b>4 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує:</b> правила самоконтролю;  <b>пояснює:</b> значення і правила виконання вправ з аквааеробіки;  <b>володіє:</b> знаннями про техніку плавання брасом;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил безпеки</b> 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>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <b>виконує:</b> ходьбу, біг, стрибки, нахили, присідання, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом (на суші), затримку дихання та ковзання, ігри для розвитку фізичних якостей («Сміливі хлопці», «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>
<b>5 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p>	<p>Правила безпеки під час занять</p>

<p><b>характеризує:</b> основні засоби профілактики травматизму та захворювань при заняттях у воді;  <b>володіє:</b> знаннями про домедичну допомогу при нещасних випадках на воді та про техніку плавання батерфляєм;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується правил безпеки</b> під час уроків аквааеробіки</p>	<p>фізичними вправами. Профілактика травматизму та захворювань при заняттях в воді. Домедична допомога при нещасних випадках на воді. Техніка плавання батерфляєм.</p>
<p><b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою виконання вправ;  <b>здійснює:</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів, вправи для розтягування різних груп м'язів;  <b>виконує:</b> стрибкові вправи, імітаційні вправи з плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом, батерфляєм (на суші); плавання батерфляєм по елементам, кролем на грудях, кролем на спині, брасом по елементам та в повній 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>Спеціальні вправи для плавців, плавання батерфляєм за елементами; плавання способом батерфляй; рухливі ігри. Вправи зі спеціальними предметами. Вправи на релаксацію та статичну гнучкість. Повторення вправ без опори. Колове тренування в воді.</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
		низький	середній	достатній	високий

1 рік навчання	Поплавок, медуза (хлопці та дівчата)	не виконує вправи	неправильне горизонтальне положення тулуба у воді	надмірно піднята голова	помилки відсутні
	Ковзання на грудях (хлопці та дівчата)	великий кут атаки тулуба («плавання стоячи»)	голова сильно занурена у воду	руки та ноги недостатньо витягнуті	помилки відсутні
	Комплекс 1 (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
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: В. Г. Гусєв Н., М. Михальчук О., О. Гречанюк

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

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ  
БАДМІНТОН**

**Пояснювальна записка**

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів/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 бадмінтоністу фізичних якостей переважно включають у підготовчу та на початку основної частини 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 (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою стороною ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчутти силу удару, висоту та напрямок польоту волана. При навчанні жонглюванню 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 закрыта) 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.

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b>1 рік навчання</b>	
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>Знаннєвий компонент</b>	Історія розвитку українського

<p><b>характеризує</b> історію розвитку українського бадмінтону;  <b>називає</b> загальні положення гри, назви ліній, розміри майданчика;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> режиму дня та особистої гігієна учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>	<p>бадмінтону.  Загальна характеристика гри.    Режим дня та особиста гігієна учнів.  Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.</p>
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності;  <b>бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p>	<p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p>
<p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p>	
<p><b>Знаннявий компонент</b>  <b>характеризує:</b> основні стійки та положення бадмінтоніста;  <b>має уявлення про</b> точку удару;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа); жонглювання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою;  <b>вміє</b> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.</p>	<p>Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.  Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією перед ударного положення. подача та удар над головою.</p>
<p><b>2 рік навчання</b></p>	
<p><b>Теоретичні відомості</b></p>	

<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>розкриває</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі;  <b>володіє</b> правилами гри;  <b>характеризує</b> поняття точка удару, вихідне та ударне положення;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>застосовує</b> прийоми щодо попередження травматизму на уроках;  <b>дотримується</b> 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>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;  <b>бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p>	<p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.  Рухливі ігри та естафети.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b> удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва;  <b>здійснює</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції;  <b>вміє</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг;  <b>звертає увагу</b> 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>
<b>3 рік навчання</b>	

<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  характеризує досягнення українських бадмінтоністів;  <b>називає</b> видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону;  <b>обґрунтовує</b> значення спеціальних та підготовчих вправ;  <b>пояснює</b> 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>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>	<p>Вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  застосовує стійки під час подачі (правобічні, лівобічні);  <b>виконує</b> зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку «стрілою», скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.</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>
<b>4 рік навчання</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує:</b> особливості фізичної</p>	<p>Особливості фізичної підготовки</p>

<p>підготовки бадмінтоністів; вплив занять бадмінтоном на основні системи та функції організму;  <b>називає</b> вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів;  <b>пояснює</b> методику розвитку фізичних якостей;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p>	<p>бадмінтоністів з урахуванням віку та статі. Розвиток основних фізичних якостей юних бадмінтоністів.  Методика розвитку фізичних якостей (витривалість, спритність).  Профілактика шкільного та спортивного травматизму.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; 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>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>застосовує</b> різноманітні стійки під час прийому волана;  <b>виконує</b> прийом подачі, удари з ходу, удари по волану з виходом до сітки;  <b>здійснює</b> нападаючий удар «сמש»; фронтальні удари закритим боком ракетки зверху;  <b>бере участь</b> у навчальній грі.</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 ракетки зверху: високий атакуючий, плаский, нападаючий. Навчальна гра з використанням коротких подач, м'яких і високо-далеких ударів.</p>
<b>5 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує:</b> досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методику розвитку фізичних якостей; тактичну</p>	<p>Український бадмінтон на сучасному етапі.  Тактико-технічна підготовка бадмінтоністів. Індивідуальні та</p>



<p>підготовку бадмінтоністів (індивідуальні та групові дії гравців);  <b>називає</b> основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри;  <b>аналізує</b> спеціальні вправи бадмінтоніста, технічні прийоми (подачі, удари, пересування тощо);  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог правил безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;  <b>володіє</b> прийомами надання домедичної допомоги.</p>	<p>групові дії гравців. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.  Основні засади суддівства, покарання за порушення правил гри.  Профілактика травматизму під час занять бадмінтоном.  Надання домедичної допомоги.</p>
<p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами.</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>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар «сמש» в стрибку; обманні дії;  <b>застосовує:</b> удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі;  <b>володіє:</b> технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів);  <b>бере участь</b> у грі проти трьох партнерів (3 серії по 3 хв.).</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</p>

	подачі суперника, скерована подача з наступним виходом до сітки та завершальним ударом.
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
1 рік навчання	Підбивання (жонгливання) ракеткою	хл.	25	30	40	45
		дівч.	20	25	30	35
	Виконання подачі з положення готовності (10 подач)	хл	2	5	7	9
		дівч	1	3	5	7
2 рік 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 же 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. Бадмінтоні сітки – одна на кожен майданчик.
3. Бадмінтоні стійки – по дві на кожен майданчик.
4. Бадмінтоні 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**

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

### **Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ**

#### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, 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 атакувальних 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.

### 1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує основні етапи історії розвитку баскетболу;  пояснює принципи гігієни та санітарії баскетболіста;  визначає основні елементи техніки і правила гри;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  дотримується правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>	<p>Історія розвитку баскетболу.  Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.  Поняття про техніку гри. Основні правила гри.</p> <p>Поведінка під час змагань  Правила безпеки під час занять баскетболом</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4×5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;  <b>володіє</b> серійними стрибками з дістанням високо підвішених предметів</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  свідомо ставиться до власного здоров'я</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі;  <b>володіє:</b> ловінням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів;  <b>застосовує</b> технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри</p>	<p>Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м'яча, передачі, кидки м'яча</p>

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> історію розвитку баскетболу в Україні;  <b>обґрунтовує</b> особливості харчування баскетболіста;  <b>наводить приклади</b> негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>	<p>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</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p><b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>	

***Техніко-тактична підготовка***

<b>Діяльнісний компонент</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем;</p> <p><b>застосовує:</b> 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;</p> <p><b>здійснює:</b> 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**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> стан українського</p>	<p>Українській баскетбол на</p>

<p>баскетболу на сучасному етапі;  <b>називає:</b> провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України;  <b>пояснює:</b> засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості;  <b>розкриває</b> правила самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>усвідомлює,</b> що спортивна гра «Баскетбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;  <b>дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань</p>	<p>сучасному етапі.   Методика розвитку витривалості.   Самоконтроль на заняттях баскетболом.   Поведінка під час змагань  Правила безпеки під час занять баскетболом</p>
<p><b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4×9 м; серійні стрибки 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</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча;  <b>застосовує:</b> чергування різних</p>	<p>Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Подвійний крок.  Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника</p>

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.	
---	--

#### 4 рік вивчення

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

#### *Теоретичні відомості*

<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; застосовує правила під час навчальної гри; <b>Ціннісний компонент</b> 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*

<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4×9 м; 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, гнучкості	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети
--	---

#### *Техніко-тактична підготовка*

<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> поєднання різних способів пересувань зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки	Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; подвійний крок, протидії атакувальним діям суперників
--	---



<p>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><b>застосовує:</b> 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><b>здійснює:</b> накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита</p>	
---	--

### 5 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує методика розвитку спритності; пояснює профілактику травматизму на заняттях баскетболом;</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>наводить приклади</b> домедичної допомоги; застосовує правила гри під час навчальної гри;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> 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><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук; гнучкості;</p> <p><b>застосовує:</b> зупинки, повороти, біг зі</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети</p>

<p>зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору</p>	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників;  накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;  <b>застосовує:</b> асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника;  <b>раціонально використовує</b> 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**

<b>Рік вивчення</b>	<b>Навчальні нормативи</b>	<b>Рівень навчальних досягнень</b>			
		<b>Початковий</b>	<b>середній</b>	<b>достатній</b>	<b>Високий</b>
<b>1 рік вивчення</b>	<p>6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):</p>	<p>Жодного влучного кидка</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
	<p>передача м'яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на</p>	<p>Жодної</p>			

	рівні грудей учня/учениці з відстані 3 м: хлопці дівчата	правильно виконаної передачі	2 1	3 2	5 4
<b>2 рік вивчення</b>	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
<b>3 рік вивчення</b>	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
<b>4 рік вивчення</b>	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
<b>5 рік вивчення</b>	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)

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

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

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

**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 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів рівня стандарту.

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 знанневого, ціннісного та діяльнісного компонентів якість 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, плотуку, 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 загальноосвітньому навчальному закладі 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.

### 1-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b><i>Теоретичний компонент</i></b>            - характеризує загальну будову байдарок і каное. Їх відмінність. Класи човнів. Типи корпусів. Їх конструкцію та обладнання. Функції окремих елементів конструкції човнів;            - володіє знаннями основ техніки веслування на байдарках і каное;  <b><i>Ціннісний компонент</i></b>            - усвідомлює позитивний вплив занять веслуванням на байдарках і каное на особистісний та професійний розвиток людини;            - ціннісно ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;            - виявляє інтерес до будови та класів спортивних човнів, що використовуються у веслуванні;  <b><i>Діяльнісний компонент</i></b>            - 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 спортивному залі та на воді.            Вплив занять веслуванням на байдарках і каное на особистісний та професійний розвиток людини.            Загальна будова байдарок і каное. Їх відмінність. Класи човнів. Типи корпусів. Їх конструкція. Функції окремих елементів конструкції човнів. Обладнання байдарок і каное.            Основи техніки веслування на байдарках і каное</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b><i>Ціннісний компонент</i></b>            - бачить взаємозв'язок між фізичною</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на</p>

<p>підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>здатен</b> долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>виконує на суші</b> комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, біг 30, 500 м, рівномірний біг до 1000 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол), імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное);</li> <li>- <b>виконує у воді</b> плавання вільним стилем на дистанцію більше 40 м (допуск до занять на воді);</li> </ul>	<p>гнучкість. Гра у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол). Біг 30 м, 500 м та 1000 м. Імітаційні вправи з веслування.</p> <p><i>У воді:</i> плавання вільним стилем</p>
<p><b>Технічна підготовка</b></p>	
<p><b>Ціннісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>цікавиться</b> особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів свого регіону та України;</li> <li>- <b>проявляє інтерес</b> до систематичних занять фізичною культурою і спортом у позаурочний час;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ, технікою стояння (каное) або сидіння (байдарка), балансування у човні та правильного утримування весла;</li> <li>- <b>визначається</b> зі штовховою ногою та стороною веслування на каное;</li> <li>- <b>виконує на воді</b> основні фази гребка, сидячи/стоячи на плотуку; посадку в човен з плотуку та берегу, вихід із човна на плотик та берег, рівномірне веслування на дистанцію 5000 м;</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування, балансування,</li> </ul>	<p><i>На воді:</i> елементарні веслувальні рухи.</p> <p>Вправи на визначення сторони веслування спортсмена на каное.</p> <p>Посадка у човен і вихід із човна.</p> <p>Стойка в каное, сидіння у байдарці.</p> <p>Утримування весла, балансування у човні.</p> <p>Основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос).</p>



2-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>                      - 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;  <b>Ціннісний компонент</b>                      - ціннісно ставиться до власного здоров'я та здоров'я свого соціального оточення;                      - пишається успіхами провідних українських веслярів на міжнародних змаганнях;                      - популяризує здоровий спосіб життя;  <b>Діяльнісний компонент</b>                      - 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.                      Спортивні досягнення сучасних українських веслувальників.                      Оздоровчий вплив веслування на байдарках і каное на організм людини.                      Техніка руління при веслуванні на байдарці/каное</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний компонент</b>                      - бачить взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;                      - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;  <b>Діяльнісний компонент</b>                      - володіє технікою виконання вправ;                      - виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба, вправи на розтягування, що забезпечують</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів; 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.  <i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное з заданими швидкісними та силовими параметрами</p>

<p>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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>виконує на суші</b> імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное); вправи на веслувальному тренажері;</li> <li>- <b>виконує у воді</b> плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м та 3000 м за заданими швидкісними та силовими параметрами.</li> </ul>	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>цікавиться</b> техніко-тактичною підготовленістю провідних веслярів України;</li> <li>- <b>позитивно ставиться</b> до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное;</li> <li>- <b>прагне</b> перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ, технікою стояння (каное) або сидіння (байдарка), балансування та руління на байдарці та каное;</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> правильне та плавне переміщення тулубу при виконанні гребка в поєднанні з диханням;</li> <li>- <b>виконує на воді</b> 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;</li> </ul>	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное.  Сстійка в каное, сидіння у байдарці.  Балансування у човні.  Основні фази гребка (захват, проводка, закінчення проводки, занос).  Техніка руління при веслуванні на байдарці та каное</p>

- здійснює на воді раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування	
--	--

### 3-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b><i>Знаннєвий компонент</i></b>  - 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);</p> <p><b><i>Ціннісний компонент</i></b>  - 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;</p> <p><b><i>Діяльнісний компонент</i></b>  - 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>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b><i>Ціннісний компонент</i></b>  - 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;</p> <p><b><i>Діяльнісний компонент</i></b></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,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ;</li> <li>- <b>виконує на суші</b> 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);</li> <li>- <b>виконує на суші</b> імітаційні вправи (рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное), вправи на веслувальному тренажері;</li> <li>- <b>виконує у воді</b> плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> 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</li> </ul>	<p>веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	
<p><b><i>Ціннісний компонент</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>цікавиться</b> особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу;</li> <li>- <b>позитивно ставиться</b> до систематичних занять веслуванням на байдарці та каное;</li> <li>- <b>прагне</b> перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники;</li> <li>- <b>відповідально</b> готується до змагань;</li> </ul> <p><b><i>Діяльнісний компонент</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ;</li> <li>- <b>виконує на воді</b> вправи для вивчення техніки веслування, руління та балансування на байдарках і каное;</li> <li>- <b>застосовує на воді</b> відповідні методи швартови та способи відходу і підходу до плоту за різноманітних погодних умов.</li> <li>- <b>виконує на воді</b> веслування на дистанції: 200 м, 500 м, 1000 м, 3000</li> </ul>	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное, техніка руління при веслуванні на байдарці та каное. Способи відходу та підходу до плоту за різноманітних погодних умов, методах швартови. Контрольні змагання у класі.</p>

<p>м, 5000 м зі стартовим прискоренням 50 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здійснює на воді раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування, може змінювати темп та ритм веслування;</li> <li>- бере участь у контрольних змаганнях у класі</li> </ul>	
---	--

#### 4-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Учень, учениця:</b> <i>Знаннєвий компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- володіє знаннями про основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади).</li> </ul> <p><i>Ціннісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</li> <li>- пропагує принципи Олімпійського руху та fair play;</li> <li>- критично порівнює техніко-тактичну підготовку провідних веслувальників країни та власну;</li> </ul> <p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді</li> </ul>	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Основні етапи розвитку веслування на байдарках і каное. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (вікові групи веслувальників, права та обов'язки учасників змагань). Основні поняття суддівства (загальні обов'язки суддів, їх посади). Аналіз деталей техніко-тактичної підготовленості провідних веслувальників-байдарочників та веслувальників-каноїстів</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Ціннісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бачить взаємозв'язок між</li> </ul>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток</p>

<p>систематичними заняттями фізичною культурою та спортом і покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>здатен</b> долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ;</li> <li>- <b>виконує на суші</b> 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);</li> <li>- <b>виконує у воді</b> плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);</li> <li>- <b>виконує</b> вправи у веслувальному басейні силового та швидкісного характеру;</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> 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</li> </ul>	<p>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>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Ціннісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>здатен</b> критично проаналізувати техніко-тактичну підготовку однокласників;</li> <li>- <b>виявляє інтерес</b> до підвищення ефективності фізичного самовиховання;</li> <li>- <b>цінує</b> дружбу та взаємопідтримку;</li> <li>- <b>відповідально</b> готується до змагань;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p>	<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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ;</li> <li>- <b>виконує на воді</b> вправи для закріплення техніки веслування на байдарках і каное, вправи з різним темпом і ритмом веслування, вправи на модельне проходження змагальної дистанції;</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> веслування проти хвилі, вітру, при стомленні, зі збереженням техніки веслування.</li> <li>- <b>виконує на воді</b> 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;</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> раціональне використання вивчених технічних прийомів веслування;</li> <li>- <b>бере участь</b> контрольних змагань у класі</li> </ul>	
--	--

#### 5-й рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Учень, учениця:</b> <i>Знаннєвий компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>характеризує</b> чинники, що визначають ефективність змагальної діяльності веслувальників;</li> <li>- <b>пояснює</b> значення спортивного режиму та правильного харчування веслувальників;</li> <li>- <b>володіє</b> 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);</li> </ul> <p><i>Ціннісний компонент</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>відповідально ставиться</b> до спортивного режиму;</li> <li>- <b>наводить приклади</b> з життя відомих спортсменів-веслувальників,</li> </ul>	<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>

<p>щодо подолання ними життєвих та професійних труднощів;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>поділяє</b> принципи Олімпійського руху та fair play;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді</li> </ul>	
<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p>	
<p><b>Ціннісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;</li> <li>- здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</li> </ul> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>володіє</b> технікою виконання вправ;</li> <li>- <b>виконує на суші</b> 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;</li> <li>- <b>виконує у веслувальному басейні</b> вправи силового та швидкісного характеру;</li> <li>- <b>виконує у воді</b> плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);</li> <li>- <b>здійснює на воді</b> веслування рівномірним та перемінним методами з обтяженням (вантажем) та гідрогальмом</li> </ul>	<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 веслувальному басейні.</p> <p><i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими швидкісними та силовими параметрами</p>



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

### Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	юн.	Рівні компетентності			
	дів.	низький	середній	достатній	високий
<b>1-й рік вивчення</b>					
Плавання вільним стилем, м	юн.	40	50	60	Більше 60
	дів.	40	50	60	Більше 60
Біг 30 м, с	юн.	6,3	5,9	5,7	5,5
	дів.	6,5	6,1	5,9	5,7
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	5	7	10	15
	дів.	2	4	7	10
Рівномірне веслування	юн.	2000	3000	4000	5000

на байдарці/каное (без урахування часу) (м)	дів.	1000	2000	3000	4000
<b>2-й рік вивчення</b>					
Плавання вільним стилем, м	юн.	50	55	60	Більше 60
	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
<b>3-й рік вивчення</b>					
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
<b>4-й рік вивчення</b>					
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
<b>5-й рік вивчення</b>					

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	юн.	2.05	1.55	1.50	1.45
Біг 300 м, хв./с	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, В. В. Дервянко

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

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

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Рухова активність та планомірне фізичне навантаження формують фундамент для майбутнього активного та здорового 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, орієнтованих 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 реалізувати 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**

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника Вітчизни;  <b>розкриває</b> стан національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення;  <b>називає:</b> основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника Вітчизни та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> 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 Вітчизни. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей.  Правила безпеки на уроках і під час та позаурочних заняттях.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<b><i>Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності, прикладних психофізичних якостей та</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей.  Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.  Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.  Стрибкові вправи, спеціальні</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; підвідні та підготовчі вправи; метання гранат; прийоми самозахисту;</p> <p><b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;</p> <p><b>бере участь:</b> у подоланні смуги перешкод; заходах з прикладних видів спорту («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>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>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>
<b><i>Військово-спортивні ігри</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>знає і розуміє</b> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг;</p> <p><b>називає:</b> основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри</p> <p><b>характеризує</b> Положення про</p>	<p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p>Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування</p> <p><b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;</p> <p><b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор</p> <p><b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p><b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p>	<p>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>

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>розкриває</b> місце Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура») у виховній системі;</p> <p><b>називає:</b> основні засоби виховання</p>	<p>Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл»</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»);</p> <p><b>володіє</b> знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ;</p> <p><b>Ціннісний компонент дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять;</p> <p><b>застосовує:</b> перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань</p>	<p>(«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. Правила безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<b>Загальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<b>Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор; основні прийоми самозахисту;</p> <p><b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;</p> <p><b>бере участь:</b> у заходах з прикладних</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>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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 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 хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).</p>
<b><i>Військово-спортивні ігри</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  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»;  <b>називає:</b> основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види;  <b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості  <b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор;</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–</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>вміє:</b> подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню;</p> <p><b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><b>бере участь:</b> 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>змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впорядку. 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

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p><b>Знаннявий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах;</p> <p><b>розкриває сутність</b> раціону харчування юного спортсмена, збалансованого білками, жирами, вуглеводами, мінеральними солями і вітамінами;</p> <p><b>застосовує:</b> контроль власного раціону харчування</p> <p><b>пояснює</b> правила, закони і традиції туристів, техніку організації</p>	<p>Напрями, форми, методи та прийоми козацько-лицарського виховання.</p> <p>Роль молодіжних громадських організацій у плеканні нової національної еліти.</p> <p>Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять обраним видом спорту у формуванні здорового способу життя.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>туристського бівуака;  поняття «бівуак»;  <b>характеризує</b> фізичну підготовку орієнтувальника;  <b>володіє</b> елементами орієнтування у заданому напрямку;  <b>наводить приклади</b> умовних знаків</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і під час позаурочних занять</p>	<p>час позаурочних занять.  Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка орієнтувальника.</p>
<i><b>Загальна фізична підготовка</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.  Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<i><b>Спеціальна підготовка та військово-прикладна фізична культура</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор;  <b>визначає:</b> рівень розвитку основних та спеціальних фізичних якостей;  <b>бере участь:</b> 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»,</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	«Полицейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Військово-прикладне багатоборство», «Гирьовий спорт» та інші).
<b><i>Військово-спортивні ігри</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>Знає і розуміє:</b> поняття «патріот», «патріотизм», «патріотичне виховання», «національно-патріотичне виховання», «патріотична вихованість» тощо;  <b>називає:</b> основні якості та риси характеру, які формуються у процесі Всеукраїнських військово-спортивних ігор;  <b>характеризує:</b> 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;  <b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;  <b>виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор;  <b>застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами;  <b>приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними</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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>правилами; шкільному літньому виховному оздоровчому наметовому таборі; в естафетах з проходженням етапів; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу;</p> <p><b>володіє:</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор</p>	<p>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
		Дівч. (від лави)	До 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кількість разів)	Хл.	До 10	10	20	28
		Дівч.	До 9	9	18	27
	«Естафетний» тест (швидкість реакції, см)	Хл.	19,0	18,0	17,3	16,3
		Дівч.	19,5	18,5	17,5	16,5
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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	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.	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	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**

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

**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 підготовку.

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 елементу 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.

### 1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку українського волейболу;  <b>називає:</b> загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику;  правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки та правил гри</p>	<p>Історія розвитку українського волейболу.  Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).  Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.  Особиста гігієна спортсмена</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; 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><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує: розміщення гравців на майданчику; правила переходу;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча; передачі</p>	<p>Стойка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.  Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>м'яча зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера; прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки);  <b>бере участь</b> у рухливій грі «Малюкбол»</p>	<p>м'яча.          Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнер(а/ки).          Рухлива гра «Малюкбол»</p>

## 2 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>розкриває</b> місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту;  <b>обґрунтовує</b> значення гравців передньої і задньої ліній;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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.          Правила безпеки на ігровому майданчику</p>
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; 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><b>Техніко-тактична підготовка</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах</p>	<p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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;  <b>бере участь:</b> у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол»  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</b></p>	<p>Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. 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
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> досягнення українських волейбольних команд;  <b>називає:</b> основні принципи загартування; склад та обов'язки суддівської бригади;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>застосовує</b> спеціальні вправи волейболіста;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику</p>	<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені.  Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.  Загартування організму.  Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності	
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> 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 подачу через сітку;  прийом м'яча двома руками знизу;</p> <p><b>застосовує:</b> взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»;</p> <p><b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол</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 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».</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>

#### 4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів;  фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу;  <b>називає</b> правила контролю та самоконтролю;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p>	<p>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі.  Розвиток фізичних якостей волейболістів.  Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом.  Профілактика спортивного</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
дотримується правил безпеки на ігровому майданчику	травматизму
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;  вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в 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;  <b>застосовує:</b> взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі;  правила центральної, задньої лінії;</p> <p><b>бере участь у навчальній грі волейбол</b></p>	<p>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.</p> <p>Навчальна гра волейбол</p>
<b>5 рік вивчення</b>	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом;  <b>обґрунтовує</b> взаємодію гравців передньої та задньої ліній;  <b>називає</b> основні засади суддівства;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера; нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару;  <b>застосовує</b> взаємодію гравців</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</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
передньої та задньої лінії під час атаквальних та захисних дій; <b>бере участь</b> у навчальній грі волейбол	час прийому м'яча. Взаємодії гравців передньої лінії під час атаквальних дій. Навчальна гра волейбол

### Орієнтовні навчальні нормативи

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



Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
	спроб)	Дів ч.	0	1	2	3
5 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	Хл.	до 4	4	5	6
		Дів ч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача (6 спроб)	Хл.	до 2	2	3	4
		Дів ч.	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: С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко

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

**ГІМНАСТИКА**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, 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.

**1 рік вивчення**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку гімнастики;  називає фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;  <b>Ціннісний компонент</b>  дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;  <b>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</b></p>	<p>Історія розвитку гімнастики.  Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки</p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i>  вправи з предметами;  танцювальні кроки</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> опорний стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку (4×30 стрибків)</p>	<p><i>Опорний стрибок;</i>  <i>стрибки через скакалку</i></p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми</p>	<p><i>Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах</i></p>

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги;</p> <p><b>виконує:</b> <i>вправи на перекладині (низькій):</i> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор – махом назад зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині.</p> <p><b>Учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> <i>вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині:</i> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>	<p>стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;</p> <p>– <i>вправи на перекладині (низькій):</i> махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор; махом назад зіскок</p> <p><b>Дівчата:</b></p> <p>– <i>вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині</i> (висота 95 см);</p> <p>– поштовхом двох ніг в упор;</p> <p>– опускання вперед у вис присівши</p>

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>наводить</b> приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами;</p> <p><b>пояснює</b> значення корегувальної гімнастики для формування постави;</p> <p><b>характеризує</b> історію розвитку гімнастики в Україні;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час</p>	<p>Історія розвитку гімнастики в Україні.</p> <p>Значення корегувальної гімнастики для формування постави.</p> <p>Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки під час занять</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
занять гімнастичними вправами	гімнастичними вправами.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, танцювальні кроки</p>	<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i>   <i>вправи з предметами;</i>  <i>підстрибування вгору з упору присівши;</i>  <i>різновиди стрибків;</i>   <i>танцювальні кроки</i></p>
<b>Стрибки</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (<i>хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»; <i>дівчата</i> – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</p>	<p><i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (<b>хлопці</b> – способом «зігнувши ноги»; <b>дівчата</b> – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</i></p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> лазіння по канату в три прийоми</p>	<p><i>Лазіння по вертикальному канату</i></p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учениця:</b>  <b>виконує</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, сплеск у долоні під нею – мах правою ногою, сплеск у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот</p>	<p><b>Дівчата</b>  <i>Вправи з рівноваги (колода, висота 100–105 см)</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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><b>Ціннісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень:</b> <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.</p> <p><b>Учениця:</b> <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	<p><b>Хлопці:</b> – стійка на голові і руках (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид уперед.</p> <p><b>Дівчата:</b> – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень:</b> <b>виконує:</b> вправи на паралельних брусах (низьких): 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.;</p>	<p><b>Хлопці:</b> вправи на паралельних брусах (низьких): махи в упорі;  вправи на перекладині (низький та</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><i>вправи на перекладині (низький 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><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учениця:</b> <b>виконує:</b> <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><i>високій):</i> перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90°.</p> <p><b>Дівчата:</b> <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> розмахування у висі на верхній жердині; вис присівши; вис лежачи; махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню; сід на лівому(правому) стегні; зіскок з поворотом на 90°</p>

### 3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> розвиток гімнастики в</p>	<p>Розвиток гімнастики в Україні на</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>Україні;  <b>Ціннісний компонент</b>            дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами  <b>Ціннісний компонент</b>            усвідомлює, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p>	<p>сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями.            Правила безпеки</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи</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>
<b>Стрибки</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> 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>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–</p>	<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>	
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень:</b> <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.</p> <p><b>Учениця:</b> <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два 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><b>Хлопці:</b> – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.</p> <p><b>Дівчата:</b> – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад у напівшпагат</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p>	<p><b>Хлопці:</b> <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні;</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>виконує:</b> 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><b>Ціннісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учениця:</b> <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	<p><i>на перекладині (високій та низькій):</i> підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p> <p><b>Дівчата:</b> <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>

#### 4 рік вивчення

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>наводить приклади та характеризує</b> різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;  <b>пояснює</b> значення самострахування під час виконання фізичних вправ;  <b>Ціннісний компонент дотримується</b> 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>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</p>	<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>
<b>Стрибки</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (<i>хлопці</i> – у довжину способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> – в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку</p>	<p><i>Опорні стрибки;</i>  <i>стрибки через скакалку</i></p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує</b> лазіння по канату в два прийоми</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди</p>	<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>– руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись</p>	
<b>Акробатика</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с  <b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>стійка на руках</i>  (з допомогою);</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>рівновага на одній нозі</i></p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.  <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <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;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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.</p> <p>підтягування у висі на високій перекладині;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.;</p> <p>підтягування у висі лежачи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>	<p>– вис зігнувшись;</p> <p>– вис вигнувшись;</p> <p>– опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей;  <b>визначає</b> оптимальний руховий режим;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>Оптимальний руховий режим.  Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.</p> <p>Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стройові 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>
<b>Стрибки</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> опорні стрибки (<i>хлопці</i> – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> – 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>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує</b> лазіння по канату без допомоги ніг</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в</p>	<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</i></p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно	
<i><b>Акробатика</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с;</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> 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 напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою)</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>переворот у сторону;</i></p> <p><b>Дівчата:</b>  «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p>
<i><b>Виси та упори</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> 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><b>Учениця:</b>  <b>виконує:</b> орієнтовні комбінації</p>	<p><b>Хлопці:</b>  <i>вправи на паралельних брусах: згинання і розгинання рук в упорі на брусах; вправи на перекладині: підйом силою; підйом переворотом в упор.</i></p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та</i></p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи	низькій перекладині (висота 95 см)

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

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
	тулуба в сід за 30 с	Дівч.	до 10	10	18	28
3 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 9	9	14	18
		Дівч. від лави	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення 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	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч.	до 8	8	12	15

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	Високий
	лежачи (кількість разів)	від лави				
	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	Скачалки	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: **Я. Т. Гаврих, Н. С. Кравченко**

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

**Варіативний модуль  
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та 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.

**1 рік вивчення**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку легкої атлетики; <b>називає:</b> види легкої атлетики; правила безпеки; <b>Ціннісний компонент</b> <b>свідомо ставить до власного</b>	Історія розвитку легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Правила безпеки на уроках легкої атлетики

здоров'я та здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань
<b>Біг</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 4 × 30м, 2 × 60 м	Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1000 м
<b>Стрибки</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> стрибки в довжину з місця, багатоскоки, 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»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль	Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку легкої атлетики в Україні; називає фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;	Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-

<b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	силові якості. Правила безпеки.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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
<b><i>Біг</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу); <b>з а с т о с о в у є</b> види фінішування	Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м
<b><i>Стрибки</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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
<b><i>Метання</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання;	Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій

називає правила безпеки; <b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил безпеки під час занять легкою атлетикою	доріжці, в секторі для метання та стрибків
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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
<b>Біг</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м
<b>Стрибки</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> 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»
<b>Метання</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу	Метання малого м'яча на дальність з розбігу

#### 4 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; <b>називає</b> зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми;	Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на

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



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

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		Дівч.	Більше 12,0	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
		Дівч.	До 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
		Дівч.	До 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 240	240	260	280
		Дівч.	До 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 70	70	80	90
		Дівч.	До 60	60	70	80
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28	
	Дівч.	До 10	10	13	16	
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		Дівч.	Більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	Хл.	Більше 11,5	11,5	10,6	9,8
		Дівч.	Більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	Хл.	До 700	700	1000	1200
		Дівч.	До 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 260	260	280	300
		Дівч.	До 220	220	240	260

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	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. 1500м	Більше 8.00	8.00	7.20	6.50
		Дівч.	Більше	6.10	5.40	5.20

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності					
		Низький	середній	достатній	високий		
Рік вивчення	1000 м	Хл.	До 150	150	170	185	
	Стрибок у довжину з місця (см)	Дівч.	До 130	130	145	165	
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	Хл.	До 300	300	320	360	
		Дівч.	До 250	250	270	290	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	Хл.	До 85	85	95	105	
		Дівч.	До 75	75	85	95	
	Метання малого м'яча на дальність	Хл.	До 23	23	30	36	
		Дівч.	До 15	15	18	22	
	5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,0	6,0	5,6	5,0
			Дівч.	Більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Біг 60 м (с)		Хл.	Більше 10,4	10,4	9,8	8,8	
		Дівч.	Більше 11,4	11,4	10,6	10,2	
Рівномірний біг (хв.с)		Хл. 1500 м	Більше 7.30	7.30	7.00	6.30	
		Дівч. 1000 м	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)

<b>№ п/п</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Кіл-ть, шт.</b>
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**

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

**Варіативний модуль  
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Лижна підготовка» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та 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.

**1 рік вивчення**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Учень, учениця:</b> <b>Знаннєвий компонент</b> розповідає про розвиток лижного	Історія розвитку лижного спорту.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>спорту;  <b>пояснює</b> як підбирати лижний інвентар;  <b>наводить</b> приклади домедичної допомоги у разі обмороження;  <b>Ціннісний компонент</b>  свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять лижною підготовкою;</p>	<p>Підбір лижного інвентарю.  Домедична допомога у разі обмороження.    Правила безпеки на уроках лижної підготовки.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника;  <b>здійснює</b> проходження дистанції до 2 км;</p>	<p>Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі.  Стройові вправи з лижами.  Перенесення лижного інвентарю.  Спеціальні вправи лижника.  Проходження дистанції до 2 км.  Рухливі ігри та ігри на лижах, естафети.  Прикладні вправи на лижах.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування на лижах:</i> ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;  <i>повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску;  <b>застосовує:</b> при проходженні дистанції <i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»;  <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну;  <i>гальмування:</i> «плугом», падінням;  <b>володіє</b> технікою поперемінного двокрокового та одночасного</p>	<p><i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід.  <i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо).  <i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою».  <i>Стойка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна.  Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.  <i>Гальмування:</i> «плугом», падінням.</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
безкрокового ходів.	

## 2 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  характеризує розвиток лижного спорту в Україні;  <b>називає</b> видатних лижників України;  <b>пояснює</b> основні правила змагань з лижних перегонів;  <b>розповідає</b> як готувати лижний інвентар до уроку;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  <b>здійснює:</b> 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>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;  <b>виконує:</b> <i>повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> низьку; <i>гальмування:</i> «плугом»;  <b>здійснює:</b> <i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою»</p>	<p><i>Пересування на лижах:</i>  поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, 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.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
(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.	<i>Стійка 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.

### 3 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>пояснює</b> вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини;  <b>називає</b> різновиди лижного спорту;  <b>розповідає</b> як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b>: стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  <b>здійснює</b>: 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>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b>: пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними</p>	<p><i>Пересування на лижах</i>: поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>класичними ходами;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>володіє</b> елементами техніки ковзанярського ходу;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>здійснює:</b> <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).  <b>застосовує:</b> обгін, фінішування.</p>	<p>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>

#### 4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>володіє</b> знаннями режиму і харчування лижника; знаннями про розвиток витривалості під час самостійних занять;  <b>називає</b> основні засоби попередження простудних захворювань;</p>	<p>Розвиток витривалості під час самостійних занять.            Режим і харчування лижника.            Засоби попередження простудних захворювань.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  <b>здійснює:</b> проходження відрізків 300-400 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3,5 км;</p>	<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.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами;</p>	<p><i>Пресування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи.  <i>Повороти:</i> у русі з упору та на</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><i>гальмування:</i> «плугом», упором;  <b>здійснює:</b> сходження в гору ковзним кроком; <i>повороти:</i> у русі з упору та на паралельних лижах; <i>гальмування:</i> упором;  <b>застосовує</b> перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні; старт, обгін, фінішування;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>визначає</b> необхідність використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.</p>	<p>паралельних лижах.  <i>Сходження в гору:</i> ковзним кроком.  <i>Гальмування:</i> упором.  <i>Перехід:</i> 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
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує</b> загальні основи методики самостійного тренування;  <b>володіє</b> основами самоконтролю під час занять лижною підготовкою;  <b>розповідає</b> про тактику проходження дистанцій у лижних перегонах;</p>	<p>Загальні основи методики самостійного тренування.  Самоконтроль під час занять лижною підготовкою.  Тактика проходження дистанцій у лижних перегонах.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі без палиць та з ними, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  <b>здійснює:</b> проходження відрізків 400-500 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 4 км.</p>	<p>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.</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> пересування на лижах класичними і ковзанярськими ходами;</p> <p><b>здійснює:</b> перехід з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні;</p> <p><b>застосовує:</b> різні лижні ходи під час вирішення тактичних завдань; елементи гірськолижної підготовки.</p>	<p><i>Пересування на лижах:</i> класичні і ковзанярські ходи.</p> <p>Елементи гірськолижної підготовки.</p> <p><i>Перехід:</i> з ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні.</p> <p>Використання різних лижних ходів під час вирішення тактичних завдань.</p> <p>Естафетний біг (старт, біг по дистанції, передача естафети, фінішування).</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Проходження дистанції без врахування часу (м)	хл.	800	1100	1500	1800
		дівч.	500	800	1100	1500
	Виконання ковзного кроку на відрізьку 10 м (кількість кроків)	хл.	більше 13	11-13	8-10	6-7
дівч.		більше 14	12-14	9-11	7-8	
	Сходження в гору «драбинкою» прямо (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
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 помилок и(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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба) (хлопці і дівчата)		3 помилки і більше	2 помилки	1 помилка	без помилок
3 рік вивчення	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
	Технічне проходження відрізка 50 м попереми́ним 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

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			низький	середній	достатній	високий
	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>Кількість</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: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко**

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

**Варіативний модуль  
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та 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.

## 1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> історію розвитку настільного тенісу;  <b>розкриває</b> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;  <b>називає</b> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;  <b>володіє</b> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.</p> <p>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує: ходьбу:</b> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);  <b>біг:</b> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком;  <b>присідання:</b> пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;  <b>стрибки:</b> з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові</p>	<p>Спеціальні вправи:          ходьба          біг          присідання          стрибкові вправи</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><b>багатоскоки:</b> на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><b>переміщення:</b> однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;</p> <p><b>вправи для кистей рук:</b> обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><b>імітаційні вправи:</b> імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p><b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні.</p>	<p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>володіє:</b> основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки;</p> <p><b>виконує:</b> жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі.</p>	<p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі.</p>
<b>2 рік вивчення</b>	
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><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує основні фізичні якості тенісистів;  <b>володіє</b> знаннями про правила гри;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);  <b>володіє</b> 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>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;  <b>здійснює:</b> серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;  <b>володіє</b> 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>
<b>3 рік вивчення</b>	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі;  <b>володіє</b> знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання;  обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;  <b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</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>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>застосовує:</b> атакувальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м'яча; серії атакувальних прийомів техніки гри по прямій та</p>	<p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
діагоналі; <b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім обертанням м'яча; <b>бере участь у</b> навчальній грі в одиночному розряді на рахунок.	Виконання серій атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок.

#### 4 рік вивчення

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

#### *Теоретичні відомості*

<p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів; <b>володіє</b> правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; <b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом.</p>
--	--

#### *Спеціальна фізична підготовка*

<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p>
--	--

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;  <b>володіє</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках</p>	<p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p>

***Техніко-тактична підготовка***

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

**5 рік вивчення**

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> технічні прийоми (подачі, удари, контрудари);  <b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з</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>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
настільного тенісу; <b>Ціннісний компонент</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у попередніх роках навчання; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою із обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала; з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі; <b>володіє:</b> пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення	Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук  Імітаційні вправи  Вправи для розвитку швидкості реакції
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> комбінаційні завдання за вказівкою вчителя: «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу»; <b>володіє</b> технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча; <b>застосовує:</b> під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м'яча; <b>бере участь у</b> навчальній грі у	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

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
змішаному розряді на рахунок.	на рахунок

### Орієнтовні навчальні нормативи

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

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
	справа або зліва з партнером по діагоналі				
	Дівч.	6	9	12	15

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

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



Автори: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Дерев'яно

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

**Варіативний модуль  
РУХЛИВІ ІГРИ**

**3 роки навчання**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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, орієнтованих навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля.

Знаннєвий, ціннісний та діяльнісний компоненти характеризують очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць. Знаннєвий 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

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри.  <b>називає:</b> класифікацію рухливих ігор.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> 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>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> 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>
<b><i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей;  <b>визначає:</b> рівень розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей ігропедагога; особливості трудової діяльності ігропедагога;  <b>бере участь:</b> у заходах з прикладних національних видів спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді</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-</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
(«Хортинг», український рукопашний бій «Спас», «Бойовий гопак», українська «Боротьба на поясах» тощо).	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).

***Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор***

Діяльнісний компонент	Організація та проведення
<p><b>Учень, учениця:</b>  знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;  <b>називає</b> основні рухливі ігри;  <b>характеризує</b> рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування;  <b>володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;  <b>виконує</b> етапи та види рухливих ігор;  <b>приймає участь</b> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами;  <b>застосовує</b> загальну та прикладну фізичну підготовленість у рухливих іграх з елементами спортивних та інших ігор, естафетах, козацьких забавах, змаганнях.</p>	<p><b>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.</b>  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
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>розкриває</b> місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі школяра; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;  <b>називає</b> основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини;  <b>володіє</b> знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу;  <b>застосовує:</b> перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять.</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях;  <b>застосовує:</b> 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. Загартування організму.  Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.  Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<b><i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей</p>	<p>Розвиток спеціальних фізичних якостей.  Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей.  Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра. Фізичні вправи для</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>та особистісних властивостей;  <b>визначає:</b> рівень ефективного розвитку основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей та професійно-важливих якостей;  <b>бере участь:</b> у заходах з прикладних видів спорту в системі фізичного виховання дітей та молоді («Пожежно-прикладний спорт», «Рятувальне багатоборство», «Прикладні стрілецькі види спорту», «Гирьовий хортинг», «Кетлебелхолд» та інші)</p>	<p>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 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>
<b><i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає і розуміє</b> організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;  <b>називає:</b> основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;  <b>володіє:</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;  <b>виконує:</b> етапи та види рухливих ігор та естафет;  <b>вміє:</b> подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у</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».</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>команді залежно від завдань;  <b>приймає участь:</b> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p>	<p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета парами», «Закрутилась голова», «Скакуни».</p> <p>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</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».</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>

### 3 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> значення рухливих ігор на розвиток професійно важливих фізичних якостей; ігри за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями;  <b>розподіляє</b> рухливі ігри за величиною психофізичного навантаження;  <b>застосовує:</b> контроль власного раціону харчування</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується:</b> режиму дня; правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях</p>	<p>Вплив рухливих ігор на процес виховання професійно-прикладних та фізичних якостей.</p> <p>Характеристика рухливих ігор за віковими та анатомо-фізіологічними особливостями.</p> <p>Розподіл рухливих ігор за величиною психофізичного навантаження для осіб з відхиленнями у стані здоров'я.</p> <p>Роль режиму дня, харчування, загартування і регулярності занять рухливими іграми у формуванні здорового способу життя.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позаурочних занять.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p>	<p>Стройові та загальнорозвивальні вправи. Розвиток основних фізичних якостей.</p>
<b><i>Спеціальна підготовка та прикладна фізична культура</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток прикладних фізичних якостей та особистісних властивостей;  <b>визначає:</b> рівень ефективності розвитку власних основних, спеціальних (прикладних) фізичних якостей;  <b>бере участь:</b> 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 багатоборство», «Гирьовий хортинг»)).  Ігри з елементами пейнтболу,</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	страйкболу, лазертагу, флорболу, петанку.
<i>Рухливі ігри з елементами спортивних та інших ігор</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>знає і розуміє:</b> значення рухливих ігор в процесі професійно-прикладного та національно-патріотичного виховання дітей та молоді України  <b>називає:</b> основні якості та риси характеру, які формуються у процесі рухливих ігор;  <b>характеризує:</b> правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань;  <b>володіє:</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор  <b>виконує:</b> етапи та види ігор та забав за українськими традиціями, святковими обрядами;  <b>приймає участь:</b> 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.</p> <p>Ігри та забави за українськими традиціями, святковими обрядами «Леля», «Калита» та ін.</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку гнучкості, сили «Човник», «Розірви коло», «Передай сідай».</p> <p>Рухливі ігри для дітей старшого шкільного віку з елементами спортивних ігор: «Малюкбол», «Триатлон», «Футбольний слалом», «Біатлон», «Футбольні пенальті», «Міні-гандбол», «Естафета футбольна», «Флорбол».</p> <p>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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>м'яч», «Викликай зміну», «Ловці» та спеціально-прикладного характеру «Чехарда», «Бій півнів» з елементами хортингу</p> <p>Ігри для розвитку професійно-прикладних фізичних якостей («Я пливу», «Поїзд в тунель!», «Дзеркальце» «Горобці у воді», «Футбол у воді», «Жаби», «Гвинт», «Хто кого?»</p> <p>Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	<b>Швидкість:</b> Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		Дівч.	Більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	<b>Спритність:</b> човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,3	12,6	12,0	11,4
		Дівч.	14,0	13,4	12,8	12,2
2 рік вивчення	<b>Гнучкість:</b> нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
		Дівч.	До 6	6	8	11
	<b>Швидкісно-силові:</b> стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	130	150	170
		Дівч.	До 120	120	130	150
3 рік вивчення	<b>Витривалість:</b> рівномірний біг 1000 (хв.с)	Хл.	Більше 5.30	5.30	5.00	4.40
		Дівч.	Більше 6.00	6.00	5.30	5.10
	<b>Сила:</b> Згинання та розгинання	Хл. від	До 9	9	14	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	рук в упорі лежачи (кількість разів)	підлоги				
		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: А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць

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

**Варіативний модуль  
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

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

Модуль «Спортивне орієнтування» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових та психічних якостей 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>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> розвиток спортивного орієнтування в світі;  <b>розуміє</b> основні поняття та терміни спортивного орієнтування;  <b>характеризує:</b> основні фізичні якості, що розвиваються на заняттях зі спортивного орієнтування; причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування;  <b>Ціннісний компонент</b>            свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>	<p>Історія розвитку спортивного орієнтування в світі.            Основні поняття та терміни.            Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм школяра. Розвиток фізичних якостей орієнтувальника.            Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика.            Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p>
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень:</b>  <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м;</p>	<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b>            Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки. Стрибки у висоту та довжину з розбігу. Стартування, біг на дистанції, фінішування.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учениця</b> <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 800 м; біг по пересіченій місцевості до 800 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>розуміє поняття:</b> план і мапа, масштаб, орієнтування по карті, кольори мапи, горизонталі, компас, планшет. <b>визначає</b> відстані на мапі, магнітні азимуту; <b>називає</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p> <p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації;</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>визначає:</b> 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 напрямок руху за магнітним азимутом; характерні рельєфу форми (гори,</p>	<p>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.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b> 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.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b> Суть орієнтування на місцевості. Вивчення та набуття навичок роботи з компасом. Визначення азимуту на місцевий предмет і напрямку руху за магнітним азимутом. Робота з мапою. Вивчення рельєфу місцевості. Рух за азимутом. Вправи на відновлення орієнтації у випадку її втрати. Орієнтування в заданому напрямку. Участь в туристичному поході.</p> <p><b>Спеціальна тактична підготовка</b></p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>хребти, яри, ями, пагорби), зображення форм рельєфу на мапі;  <b>виконує:</b> порівняння місцевості з мапою; орієнтування в заданому напрямку;  <b>приймає участь</b> в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;  <b>виконує:</b> вибір маршруту руху; вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів.</p>	<p>Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні у заданому напрямку.  Вибір маршруту руху.  Вихід на прив'язку та пошук контрольних пунктів.  Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>

## 2 рік вивчення (8 клас)

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні; змагань зі спортивного орієнтування;  <b>називає:</b> причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування, та їх профілактику;  <b>характеризує:</b> основні психічні якості орієнтувальника; правила змагань зі спортивного орієнтування.  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>	<p>Сучасний стан розвитку спортивного орієнтування в Україні.  Характеристика змагань зі спортивного орієнтування.  Розвиток психічних якостей орієнтувальника.  Правила змагань зі спортивного орієнтування.  Причини виникнення травм на заняттях зі спортивного орієнтування та їх профілактика.  Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Спеціальна підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень виконує:</b>  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><b>Учениця виконує:</b>  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><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> рельєф та дистанцію на мапі;  <b>визначає</b> довжини прямих і кривих ліній на мапі за допомогою лінійки;  <b>називає:</b> топографічні умовні знаки місцевих предметів.</p> <p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> суть орієнтування на місцевості; вправи на відновлення орієнтації;  <b>визначає:</b> на мапі власне місцезнаходження (методом колового візування за об'єктами місцевості, за сонцем, за компасом; залежно від умов місцевості; співставлення мапи з</p>	<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b>  спеціальні бігові вправи;  стрибкові вправи: багатоскоки.  стрибки у висоту та довжину з розбігу.  Стартування, біг на дистанції, фінішування.  Рівномірний біг до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.).  Біг по пересіченій місцевості до 1200 м (хл.), до 900 м (дівч.), без врахування часу.  Вправи на рівновагу.  Вправи на перекладині.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b>  Вивчення рельєфу на мапі.  Вивчення і оцінка дистанції на мапі.  Визначення довжини прямих і кривих ліній на мапі.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b>  Визначення на мапі власного місцезнаходження.  Визначення та вимірювання відстаней на мапі та на місцевості.  Черговість руху за азимутом, обхід перешкод, пошук об'єкта.  Вивчення рельєфу на місцевості та орієнтування за ним.</p>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>місцевістю); відстані на мапі та на місцевості (кроками, за часом бігу або ходьби, «на око»); залежно від рельєфу, рослинності, стомлення орієнтувальника; контроль відстані;  <b>виконує:</b> нанесення на мапу контрольних пунктів; орієнтування на розміченій дистанції;  <b>приймає участь:</b> 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><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;  <b>виконує:</b> вибір простого шляху орієнтування; вихід на найкоротші шляхи, зрізки</p>	<p>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><b>Спеціальна тактична підготовка</b>  Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні на розміченій дистанції.  Вибір простого шляху орієнтування.  Найкоротші шляхи, зрізки.  Дії орієнтувальника на різних етапах змагань</p>

### 3 рік вивчення (9 клас)

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  дає <b>характеристику</b> актуальним питанням розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні;  <b>називає</b> види змагань зі спортивного орієнтування;  <b>Діяльнісний компонент</b></p>	<p>Актуальні питання розвитку спортивного орієнтування в світі та Україні.  Види змагань зі спортивного орієнтування.  Основи організації та проведення</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>виконує:</b> організацію та проведення змагань; вибір району змагань та дистанції; суддівство змагань з орієнтування;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням</p>	<p>змагань.</p> <p>Вибір району змагань та дистанції.</p> <p>Суддівство змагань з орієнтування.</p> <p>Правила безпеки під час занять зі спортивного орієнтування</p>
<b>Спеціальна підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень виконує:</b></p> <p>спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1500 м; біг по пересіченій місцевості до 1500 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учениця виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки; стрибки у висоту та довжину з розбігу; стартування, біг на дистанції, фінішування; рівномірний біг до 1000 м; біг по пересіченій місцевості до 1000 м, без врахування часу; вправи на рівновагу; вправи на перекладині.</p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> підготовку спорядження до змагань; викреслювання умовних топографічних знаків; написання топографічних диктантів; складання спортивних мап та планування навчальних дистанцій (нанесення на мапу місця старту, фінішу, контрольних пунктів та орієнтирів); орієнтування за вибором;</p> <p><b>визначає</b> найкращі варіанту руху вибраних маршрутів (з урахуванням дій суперників, наявності лінійних орієнтирів, характеру рослинності, рельєфу, стану і характеру ґрунту,</p>	<p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p>Спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи: багатоскоки, стрибки у висоту та довжину з розбігу.</p> <p>Стартування, біг на дистанції, фінішування.</p> <p>Рівномірний біг до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.).</p> <p>Біг по пересіченій місцевості до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.), без врахування часу.</p> <p>Вправи на рівновагу.</p> <p>Вправи на перекладині</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять у класі</b></p> <p>Підготовка спорядження до змагань.</p> <p>Викреслювання умовних топографічних знаків.</p> <p>Написання топографічних диктантів.</p> <p>Складання спортивних мап та основи планування навчальних дистанцій.</p> <p><b>Спеціальна топографічна підготовка для занять на місцевості</b></p> <p>Орієнтування за вибором.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>погодних умов);  <b>приймає</b> участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму;  <b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором; дії орієнтувальника на різних етапах змагань;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> правильними технічними прийомами відповідно до умов, що склалися на дистанції.</p>	<p>Визначення найкращого варіанту руху вибраних маршрутів.  Участь в одноденному туристичному поході класу з елементами рекреаційного туризму.  <b>Спеціальна тактична підготовка</b>  Особливості дій орієнтувальника в орієнтуванні за вибором.  Використання правильних технічних прийомів відповідно до умов, що склалися на дистанції.  Дії орієнтувальника на різних етапах змагань.</p>

### 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)		До 2	3	4	5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
	(хлопці і дівчата)					
	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: М.В. Ібраїмова, О.М. Лакіза, В.П. Чепурченко,  
Л.І. Пономаренко

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

**Варіативний модуль  
ТЕНІС**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та 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 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 на тенісному корті. Під час першого та другого років вивчення бажано застосовувати вправи ігрового характеру.

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

**1 рік вивчення**

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> історію розвитку тенісу в світі; основні правила гри; правила	Історія розвитку тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
безпеки під час занять тенісом. <b>Ціннісний компонент</b> свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.	правила гри. Правила безпеки під час занять тенісом.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; серійні стрибки	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> володіє: основними стійками та видами пересування тенісиста; способами тримання ракетки; набиванням м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; окремими ударами по м'ячу з відносно фіксованою поставою ніг; ударами по м'ячу, що відскочив від підлоги: справа, зліва, двома руками зліва (тільки зліва і тільки в спеціальних тактичних ситуаціях)	Стійка тенісиста, її різновиди. Пересування. Варіанти тримання ракетки. Набивання м'яча. Удари справа та зліва по м'ячу

## 2 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> розкриває місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; володіє знаннями про правила гри та основного інвентарю для гри; <b>Ціннісний компонент</b> 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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; стрибки серійні	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> вихідні та ударні положення гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари з льоту <b>здійснює:</b> прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле.	Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу. Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри
<b>3 рік вивчення</b>	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> роль та місце українського тенісу на сучасному етапі; <b>володіє</b> знаннями з організації та проведення змагань з тенісу; <b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> 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>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень;	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>«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;</p> <p><b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>	<p>можливостей</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> техніку виконання ударного руху; удари по м'ячу (справа та зліва у визначеній і довільній послідовності), що відскочив від майданчика і летить швидко або повільно; контрудари; подачі; <b>здійснює</b> атаквальні прийоми техніки гри по прямій та діагоналі</p>	<p>Удари і подачі м'яча. Контрудари. Техніка гри по прямій і діагоналі</p>
<b>4 рік вивчення</b>	
<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує:</b> особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b> <b>володіє</b> правилами самоконтролю та безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ; <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять тенісом</p>	<p>Особливості фізичної підготовки тенісистів. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять тенісом. Профілактика спортивного травматизму</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  <b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей</p>
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє:</b> ударами по м'ячу, що відскочив від майданчика, – назустріч пласкому, назустріч крученому удару; ударами з льоту однією рукою у середній точці, у високій точці, низькій точці; подачею по центру, по діагоналі;  <b>виконує</b> комбінаційні завдання за вказівкою учителя</p>	<p>Подача з обертанням м'яча. Комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого</p>
<b>5 рік вивчення</b>	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> техніку і тактику застосування подач; ударив з льоту, контрударів;  <b>Знаннєвий та Ціннісний компонент дотримується:</b> 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</p>	<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з тенісу. Особливості психологічної підготовки тенісистів</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  <b>застосовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє:</b> 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.  <b>виконує:</b> технічні прийоми гри атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; комбінаційні завдання за вказівкою вчителя.</p>	<p>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 .</p>

### Орієнтовні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	Високий	
1 рік	Набивання (жонглювання) м'яча на ракетці	Хл.	25	30	40	45
		Дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії ударів	Хл.	15	18	21	24

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	Високий	
	з партнером	Дівч.	12	15	18	21
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**

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

**Варіативний модуль  
ТУРИЗМ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Туризм» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та 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.

**1 рік вивчення**

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

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

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  розпізнає туристське спорядження;</p>	<p>Спорядження туриста. Види</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p><b>називає</b> види туристського багаття;  <b>володіє</b> основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості</p>	<p>туристського багаття.  Основи орієнтування на місцевості.    Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>здійснює:</b> подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше;  <b>бере участь</b> в естафетах з елементами туристської техніки</p>	<p>Подолання смуги перешкод.  Естафети з елементами туристської техніки</p>
<b><i>Технічна підготовка</i></b>	
<p><b>Знаннявий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>Пояснює</b> дії при виконанні вправ орієнтування за схемою;  <b>Діяльнісний компонент</b>  <b>володіє:</b> технікою в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»);  <b>здійснює:</b> 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

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннявий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює:</b> правила, закони і традиції</p>	<p>Правила, закони і традиції</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»;</p> <p><b>характеризує</b> фізичну підготовку туриста;</p> <p><b>наводить приклади</b> умовних знаків;</p> <p><b>володіє</b> елементами орієнтування у заданому напрямку;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>	<p>туристів.</p> <p>Організація туристського бівуака.</p> <p>Орієнтування у заданому напрямку.</p> <p>Умовні знаки.</p> <p>Фізична підготовка туриста</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки;</p> <p><b>бере участь</b> в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»)</p>	<p>Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму.</p> <p>Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки</p>
<b>Технічна підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку;</p> <p><b>здійснює:</b> технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»;</p> <p><b>володіє:</b> технікою в'язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький»</p>	<p>Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів.</p> <p>Технічні етапи</p>

#### 4 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>розпізнає</b> особливості топографічної, туристичної та спортивної карти;  <b>володіє</b> елементами орієнтування за вибором;  <b>називає</b> комплектуючі похідної аптечки;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>обґрунтовує</b> оздоровче значення туризму;  <b>дотримується</b> правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму</p>	<p>Оздоровче значення туризму.  Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи.  Орієнтування за вибором.  Комплектація похідної аптечки</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>бере участь</b> в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу;  <b>виконує:</b> вправи з мапою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам'яті</p>	<p>Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті.  Проходження дистанції з елементами крос-походу</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором;  <b>здійснює:</b> технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м;  <b>володіє</b> технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»;  <b>бере участь</b> у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного</p>	<p>Орієнтування за схемою за вибором.  В'язання туристських вузлів.  Технічні етапів.  Крос-похід.  Навчальні змагання</p>



<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
болота, в'язання туристських вузлів	

### 5 рік вивчення

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

#### *Теоретичні відомості*

<p><b>Знаннєвий та діяльнісний компоненти</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>вiдтворює</b> алгоритм надання домедичної допомоги;  <b>визначає</b> основні принципи і прийоми транспортування потерпілого;  <b>пояснює:</b> забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод;  <b>розкриває</b> поняття «похід вихідного дня»;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> 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><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>бере участь</b> у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку;  у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу;  <b>виконує:</b> в'язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість;  <b>здійснює:</b> колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки</p>	<p>Навчальні змагання.  Крос-похід.  Колове тренування</p>
--	--

#### *Технічна підготовка*

<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> дії при наданні домедичної допомоги, вибирає спосіб</p>	<p>Техніка рятувальних робіт. Крос-похід.  Навчальні змагання. Організація</p>
--	--

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>транспортування і здійснює транспортування потерпілого;  <b>здійснює</b> проходження дистанції крос-похід 2000–3000 м;  <b>бере участь</b> у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня;  <b>називає</b> основні засади суддівства</p>	походу вихідного дня

### Орієнтовні навчальні нормативи

<b>Рік вивчення</b>	<b>Навчальні нормативи</b>		<b>Рівень компетентності</b>			
			<b>низький</b>	<b>середній</b>	<b>достатній</b>	<b>високий</b>
1 рік	В'язання вузлів «простий», «простий провідник» (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
	Подолання умовного болюта за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с)	Хл.	Більше 11	11	9	7
		Дівч.	Більше 11	11	10	8
2 рік	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) (хлопці і дівчата)		Менше 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		Менше 2	2	4	6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	напрямку (кількість пунктів) (хлопці і дівчата)					
	В'язання самостраховки («петлі Прусіка») (хлопці і дівчата)		Не зав'язана самостраховка або слабке уявлення про техніку в'язання	В'язання самостраховки з помилками	В'язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	За час 20 с в'язання самостраховки без 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»

№ п/п	Обладнання	Кількість, шт.
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: **Є. В. Столітенко Д. В. Деменков**

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

**Варіативний модуль  
ФУТБОЛ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів/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 5–9 класах застосовують такі групи методів:

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

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів/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.

#### 1 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<b>Знаннєвий компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує історію розвитку футболу; <b>Ціннісний компонент</b> усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; <b>дотримується</b> правил: гри у футбол;	Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол.         Правила безпеки на уроках

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
безпеки під час уроків футболу	футболу
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує</b> вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</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>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ;  <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <b>володіє фінтами</b> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;  <b>застосовує:</b> <i>відбирання м'яча,</i> атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання»</p>	<p>прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря:</i> ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;  <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;  <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;  <i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»;  <i>групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції</p>

## 2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні;  <b>володіє</b> знаннями про видатних футболістів України;</p>	<p>Витоки українського футболу.  Видатні футболісти України.  Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Ціннісний компонент</b> дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> володіє технікою виконання вправ; дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; <b>виконує:</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу	Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;	<i>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 підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вивчені способи ведення м'яча;  <i>вкидання м'яча:</i> вкидання



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><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;</p> <p><b>застосовує:</b> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою; <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><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;</p> <p><b>визначає</b> місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів)</p>	<p>м'яча з різних вихідних положень; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><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;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вивчені 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
--	-----------------------------

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p><b>Знаннявий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>пояснює:</b> значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста;  <b>наводить приклади</b> профілактики травматизму під час занять футболом;  <b>характеризує</b> історію українського футболу;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний та ціннісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу</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; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування</i>; пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>та у стрибку; удари на точність і дальність;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> 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; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході;</p> <p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку</p>	<p>зупинки м'яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з місця і після розбігу;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається;</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;</p> <p><i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<p>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);</p> <p><b>визначає</b> раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника</p>	

#### 4 рік вивчення

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби;  <b>характеризує</b> основні поняття арбітражу;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу</p>	<p>Українські та зарубіжні футбольні клуби.  Спортивний режим і харчування юного футболіста.  Основні поняття арбітражу</p>
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів,</p>	<p>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;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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</p>	<p>стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  <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;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та</p>	<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить;  <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами;  <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>обведення й контролюючи м'яч;  <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  <i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;  <b>застосовує:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремі ділянки 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);  <b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b>  <b>визначає</b> раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакуювальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів)</p>	<p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;  <i>елементи гри воротаря:</i> вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;  <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;  <i>індивідуальні дії в захисті:</i> уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;  <i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції та страхування під час організації протидії атакуювальним діям</p>

<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<b>5 рік вивчення</b>	
<b>Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<b>Знаннєвий та діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> характеризує міжнародні футбольні організації; <b>володіє</b> основними жестами арбітрів; <b>називає</b> основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; <b>Ціннісний компонент</b> <b>дотримується</b> правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<b>Діяльнісний компонент</b> <b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («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
<i><b>Техніко-тактична підготовка</b></i>	
<b>Діяльнісний компонент</b>	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><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;</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; 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,</p>	<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><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;</p> <p><i>удари головою по м'ячу 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;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>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>



Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>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><b>здійснює:</b> маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів)</p>	<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 вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних	Хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		Д.	Жодного	1	2	3–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності					
		низький	середній	достатній	високий		
	воріт з відстані 7 м		влучного удару				
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	Хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6	
		Д.	Жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6	
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	1	2	3–5	

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
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
	або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	Д.	Жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 спроб обведення стояків (фішок)	Хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		Д.	Жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
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	1	2	3–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
		виконаного удару			
Для воротарів: 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
Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м	Хл.	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5
	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)

№ пор.	Обладнання	Кількість, 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	Экран	1
14	Макет футбольного поля	1