Міністерство освіти і науки України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів[[1]](#footnote-1)

5–9 класи

**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. Алексєйчук -** 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. Дмітрієва** – учитель ЗОШ І-ІІІ ст. № 78 м. Києва, вчитель-методист

**Е. А. Єрьоменко** – 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 середньої освіти, що полягає у розвиткові і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої 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 | **Уміння:**  правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв’язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.  **Ставлення:**  усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.  **Навчальні ресурси:**  інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію. |
| 2 | Спілкування іноземними мовами. | **Уміння:**  за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.  **Ставлення:**  усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.  **Навчальні ресурси:**  спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія. |
| 3 | Математична компетентність. | **Уміння:**  використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.  **Ставлення:**  усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.  **Навчальні ресурси:**  завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування. |
| 4 | Основні компетентності у природничих науках і технологіях. | **Уміння:**  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.  **Ставлення:**  розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров’я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.  **Навчальні ресурси:**  туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології. |
| 5 | Інформаційно-цифрова компетентність | **Уміння:**  використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.  **Ставлення:**  усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров’я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.  **Навчальні ресурси:**  комп’ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять. |
| 6 | Уміння вчитися впродовж життя | **Уміння:**  розв’язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;  досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;  шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.  **Ставлення:**  розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.  **Навчальні ресурси:**  приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. |
| 7 | Ініціативність і підприємливість | **Уміння:**  боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).  **Ставлення:**  ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага,  усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.  **Навчальні ресурси:**  спортивні змагання з різних видів спорту. |
| 8 | Соціальна та громадянська компетентності | **Уміння:**  організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності;  спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти;  дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам’ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою.  **Ставлення:**  поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;  розуміння зв’язку між руховою активністю та здоров’ям, свідоме ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших.  **Навчальні ресурси:**  командні види спорту. |
| 9 | Обізнаність та самовираження у сфері культури | **Уміння:**  виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність;  удосконалювати культуру рухів.  **Ставлення:**  усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт;  дотримання мовленнєвого етикету.  **Навчальні ресурси:**  форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи. |
| 10 | Екологічна грамотність і здорове життя. | **Уміння:**  свідомо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,  **Ставлення:**  усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров’я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.  **Навчальні ресурси:**  форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри. |

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 досягненнях 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 формувати 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, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

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

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є 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 занятть 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 передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

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

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

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

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

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

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** |
| --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує:** здоровий спосіб життя; поняття: фізичний розвиток, фізична підготовленість, вид спорту та Олімпійський принцип «Fair Play»  **наводить приклади:** особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції; чесної поведінки під час занять з видів спорту та у повсякденному житті; видів спорту.  **Ціннісний компонент**  **володіє:** методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об’єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;  **Діяльнісний компонент**  **дотримується правил:** 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. | Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовле­ності, вид спорту. «Олімпійський принцип Fair Play».  Фізичне виховання у Стародавній Греції.  Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.  Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.  Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |
| **Когнітивний та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** перешикування 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 «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.  **бере участь** у рухливих, народних іграх та естафетах;  **виконує:** 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;  **виконує:** 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 | *Стройові вправи*  *ходьба, біг; стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;*  *танцювальні вправи;*  *вправи для розвитку швидкості*  *спритності;*    *сили;*    *швидкісно-силових якостей;*  *гнучкості;*  *витривалості* |
| **Діяльнісний та ціннісний компонент**  **бере участь** у рухливих, народних, спортивних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення | *Рухливі, народні,спортивні ігри та естафети* |

***6 клас***

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **наводить приклади** впливу шкідливих звичок на здоров’я людини;  **характеризує:** Олімпійські ігри у Стародавній Греції;особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості;  **Ціннісний та діяльнісний компонент**  **володіє** методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості;  **пояснює** значення та **дотримується** 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*** | |
| **Когнітивний та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** шикування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу;  **виконує:** різновиди ходьби, бігу та стрибків;  **виконує:** загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;  **виконує:** вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  танцювальні вправи;  повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвіщеній 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 двох ніг; кидки і ловіння набивного м’яча (1кг);  вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування;  **виконує:** рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі с прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку | *Стройові вправи;*  *ходьба, біг; стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;*  *танцювальні вправи;*  *Вправи для розвитку швидкості;*  *спритності;*    *сили;*    *швидкісно-силових якостей;*  *гнучкості;*  *витривалості* |
| **Ціннісний та діяльнісний компонент**  **бере участь** в рухливих, народних іграх та естафетах, усвідомлює їх значення | *Рухливі, народні , спортивні ігри та естафети* |

***7 клас***

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** | |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **пояснює** значення раціонального рухового режиму для здоров’я людини;  **називає** форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;  **характеризує:** відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми;  **Ціннісний компонент**  **володіє:** методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізич­них навантажень за суб’єктивними відчуттями;  **Діяльнісний компонент**  **дотримується** правил безпекина 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*** | | |
| **Когнітивний та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** шикування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем;  різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;  загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без пред­мета, з предметами (м’ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м’ячами (1 кг)), у парах;  вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  танцювальні вправи;  повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  різновиди стрибків із завданнями зі зміною напряму;стрибки з пово­ротами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м;  рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;  згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл.) від лави (дівч.); підтягу­вання у висі та у висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м’яча в парах;  вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування | | *Стройові вправи*  *ходьба, біг, стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування постави;*  *танцювальні вправи;*  *вправи для розвитку швидкості;*  *вправи для розвитку спритності;*  *вправи для розвитку витривалості;*  *вправи для розвитку сили;*  *вправи для розвитку гнучкості* |
| **Діяльнісний компонент**  **бере участь** у спортивних іграх та естафетах | | *Спортивні ігри та естафети* |

***8 клас***

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **наводить приклади** визначних спортивних досягнень олімпійців;  **характеризує** цінності олімпізму,  **називає:** ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження; правила загартування холодовими та тепловими процедурами;  **Ціннісний компонент**  **пояснює** значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності;  **характеризує** засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;  **Діяльнісний компонент**  **дотримується** правил безпекина уроках і під час поза­урочних фізкультурних занять | Визначні спортивні досягнення олімпійців.  Основні цінності олімпізму.  Правила загартування холодовими 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 |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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;  **виконує:** різновиди стрибків із завданнями;стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м’яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ;  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 та у висі лежачи на перекладині; 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; | *Стройові вправи*  *ходьба; біг; стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування постави;*  *вправи для розвитку швидкості;*  *вправи для розвитку спритності;*  *вправи для розвитку витривалості;*  *вправи для розвитку сили;*  *вправи для розвитку гнучкості;*  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей* |
| **Діяльнісний компонент**  **бере участь** у спортивних іграх;  **дотримується** правил безпекина уроках і під час позаурочних фізкультурних занять | *Спортивні ігри* |

***9 клас***

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **пояснює** основираціональногохарчування;  **називає:** досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, роль Національного олімпійського комітету України для розвитку спорту;  **має уявлення** про правила домедичної допомоги під час травм;  **дотримується** правил безпекина уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;  **Ціннісний компонент**  **характеризує** правила самостійних занять фізичними вправами; | Основи раціонального харчування.  Олімпійська Україна. Національний олімпійський комітет України.  Домедична допомога при травмах (забій, вивих, перелом, розтягнення).  Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять.  Правила самостійних занять фізичними вправами. |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** організовувальні вправи, поворот кругом в русі;  різновидиходьби, 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;  **виконує:** згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; при­сідання на одній та двох ногах; вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;  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;  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 | *Стройові вправи;*  *ходьба; біг; стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування та корекції постави;*  *вправи для розвитку швидкості;*  *вправи для розвитку спритності;*  *вправи для розвитку витривалості;*  *вправи для розвитку сили;*  *вправи для розвитку гнучкості;*  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей* |
| **Діяльнісний компонент**  **бере участь** у спортивних іграх | *Спортивні ігри* |

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

***5 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **Достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,0 | 7,0 | 6,5 | 5,8 |
| Дівч. | Більше 7,4 | 7,4 | 6,9 | 6,2 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Дівч. | До 500 | 500 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | До 5 | 5 | 7 | 10 |
| **Сила:** 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 |
| **Спритність:** човниковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 13,3 | 12,6 | 12,0 | 11,4 |
| Дівч. | 14,0 | 13,4 | 12,8 | 12,2 |
| **Швидкісно-силові:** 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. | До15 | 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** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,2 | 5,6 |
| Дівч. | Більше 7,1 | 7,1 | 6,6 | 6,0 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 700 | 700 | 1000 | 1200 |
| Дівч. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | Хл. | До2 | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. | До 6 | 6 | 8 | 11 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі | До 2 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. у висі лежачи | До 4 | 4 | 8 | 12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги | До 6 | 6 | 10 | 14 |
| Дівч. від лави | До 5 | 5 | 7 | 9 |
| **Спритність:**човниковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 12,9 | 12,3 | 11,7 | 11,1 |
| Дівч. | 13,7 | 13,1 | 12,5 | 11,9 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 17 | 17 | 24 | 30 |
| Дівч. | До 12 | 12 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 11 | 11 | 17 | 21 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 16 | 20 |

***7 клас***

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

***8 клас***

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

***9 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,0 | 6,0 | 5,6 | 5,0 |
| Дівч. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,0 | 5,5 |
| **Витривалість:** рівномірний біг (хв.с) | Хл. 1500 м | Більше 7.30 | 7.30 | 7.00 | 6.30 |
| Дівч. 1000 м | Більше 6.00 | 6.00 | 5.30 | 5.10 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 5 | 9 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 11 | 14 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл.у висі | До 3 | 3 | 7 | 10 |
| Дівч. у висі лежачи | До 5 | 5 | 15 | 18 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. (від підлоги) | До 12 | 12 | 18 | 25 |
| Дівч. (від лави) | До 8 | 8 | 12 | 15 |
| **Спритність:** човниковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 11,7 | 11,2 | 10,6 | 10,1 |
| Дівч. | 12,8 | 12,3 | 11,8 | 11,3 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 160 | 160 | 180 | 200 |
| Дівч. | До 135 | 135 | 150 | 170 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 26 | 26 | 32 | 40 |
| Дівч. | До 16 | 16 | 19 | 24 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До14 | 14 | 20 | 26 |
| Дівч. | До 13 | 13 | 19 | 25 |

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** |
| --- | --- |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію розвитку гімнастики;  **називає** фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;  **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших | Історія розвитку гімнастики.  Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  Правила безпекипід час занять гімнастичними вправами |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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 | *Стройові вправи і прийоми;*  вправи з предметами;  танцювальні кроки |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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) | *Опорний стрибок;*  *стрибки через скакалку* |
| Лазіння | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми | *Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах* |
| Рівновага | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** вправи на колоді: зв’язку елементів:вхід з додатковою опороюна 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.  **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ | **Дівчата**:  – *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 95–100 см) |
| Акробатика | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** 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.  **Учениця:**  **виконує:** 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. | **Хлопці**:  – *стійка на голові і руках із зігнутими ногами* (з допомогою) (на розсуд учителя);  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши*;  – *два перекиди вперед злито*.  **Дівчата**:  – *два перекиди вперед злито*;  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши* |
| Виси та упори | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** *вправи на паралельних брусах (низьких):* орієнтовну 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;  **виконує:** *вправи на перекладині (низькій):* орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад зіскок – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині.  **Учениця:**  **виконує:** *вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині:* 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 | **Хлопці**:  – *вправи на паралельних брусах* *(низьких):* упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;  – *вправи на перекладині (низькій):* махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок  **Дівчата**:  – *вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині* (висота 95 см);  – поштовхом двох ніг в упор;  – опускання вперед у вис присівши |
| **2 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **наводить** приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами;  **пояснює** значення корегувальної гімнастики для формування постави;  **характеризує** історію розвитку гімнастики в Україні;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами | Історія розвитку гімнастики в Україні.  Значення корегувальної гімнастики для формування постави.  Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами.  Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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 | *Стройові вправи і прийоми;*  *вправи з предметами;*  *підстрибування вгору з упору присівши;*  *різновиди стрибків;*  *танцювальні кроки* |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:**  опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (***хлопці*** – способом «зігнувши ноги»; ***дівчата*** – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»);  стрибки зі скакалкою | *Опорний стрибок через гімнастичного козла* (***хлопці*** – способом «зігнувши ноги»; ***дівчата*** – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно);  *стрибки зі скакалкою* |
| Лазіння | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує** лазіння по канату в три прийоми | *Лазіння по вертикальному канату* |
| Рівновага | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує** зв’язку елементів– вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею – мах правою ногою, хлопок у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;  **Ціннісний компонент**  **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ | **Дівчата**  *Вправи з рівноваги (колода, висота 100–105 см)* |
| Акробатика | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.  **Учениця:**  **виконує:** 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. | **Хлопці:**  – *стійка на голові і руках* (з допомогою);  – стійка плавця, довгий перекид уперед.  **Дівчата:**  – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень |
| Виси та упори | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** *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.;  *вправи на перекладині (низький та високій):*  орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині:* 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 | **Хлопці**:  *вправи на паралельних брусах* *(низьких)*: махи в упорі*;*  *вправи на перекладині (низький та високій):*  перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90◦.  **Дівчата**:  *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:* 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° |
| **3 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** розвиток гімнастики в Україні;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами  **Ціннісний компонент**  **усвідомлює**, що «Гімнастика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо; | Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м’язової сили в оволодінні руховими діями.  Правила безпеки |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** стройові вправи і прийоми;  загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м’ячі) та без предметів; перетягування каната;  вправи для формування та корекції постави;  комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи | *Стройові вправи і прийоми,*  *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;*  *перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;*  *ритмічна гімнастика; танцювальні вправи* |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см);  стрибки через скакалку | *Опорні стрибки;*  *стрибки через скакалку* |
| Лазіння | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує** лазіння по канату у два чи три прийоми | **Хлопці**:  *лазіння по вертикальному канату* |
| Рівновага | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** зв’язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок.  **Ціннісний компонент**  **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ; | **Дівчата**:  *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 105–110 см) |
| Акробатика | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** 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.  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ:в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. | **Хлопці:**  *– стійка на долонях з опорою на стіну;*  *– перекид назад в упор стоячи ноги нарізно*.    **Дівчата:**  *– стійка на долонях з опорою на стіну;*  *– перекид назад у напівшпагат* |
| Виси та упори | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ:вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Ціннісний компонент**  **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ  **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180°– о. с.  підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  **Ціннісний компонент**  **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ | **Хлопці:**  *вправи на паралельних брусах* (низьких)*:* вихід в упор поштовхом двома; перемах правою (лівою) в сід на стегні;  *на* *перекладині* (високій та низькій)*:* підйом переворотом в упор поштовхом двома.  **Дівчата:**  *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:*  – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині;  – з сіду на стегні зіскок з поворотом на 180° |
| **4 рік вивчення** | |
| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць | Зміст навчального матеріалу |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **наводить приклади**  **та**  **характеризує** різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;  **пояснює** значення самострахування під час виконання фізичних вправ;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами | Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила безпекипід час занять гімнастичними вправами |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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 | *Стройові вправи і прийоми, повороти в русі;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *перетягування каната;*  *елементи ритмічної, художньої гімнастики;*  *танцювальні вправи;*  *вправи для розвитку гнучкості та сили* |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (***хлопці*** – у довжину способом «ноги нарізно»; ***дівчата*** – в ширину способом «ноги нарізно»);  стрибки через скакалку | *Опорні стрибки;*  *стрибки через скакалку* |
| Лазіння | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує** лазіння по канату в два прийоми | **Хлопці:**  *лазіння по вертикальному канату* |
| Рівновага | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** зв’язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись | **Дівчата**:  *вправи у стані рівноваги* (колода – висота 110 см)*,* *перемінний крок* |
| Акробатика | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. | **Хлопці:**  *стійка на руках*  (з допомогою)*;*  **Дівчата:**  *рівновага на одній нозі* |
| Виси та упори | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с.  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.;  підтягування у висі лежачи;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи | **Хлопці:**  *вправи на паралельних брусах:*  з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сіду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок;  *вправи на низький перекладині*:  – вис на підколінках;  – вис зігнувшись;  – вис вигнувшись;  – опускання в упор присівши через стійку на руках.  **Дівчата:**  *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):* з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині |
| **5 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:** характеризує гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей; **визначає**  оптимальний руховий режим;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами | Оптимальний руховий режим.  Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.  Правила безпекипід час занять гімнастичними вправами |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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 | *Стройові вправи і прийоми;*  *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;*  *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* |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** опорні стрибки (***хлопці*** – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»; ***дівчата*** – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см);  стрибки через скакалку | *Опорні стрибки;*  *стрибки через скакалку* |
| Лазіння | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує** лазіння по канатубез допомоги ніг | **Хлопці:**  *лазіння по вертикальному канату* |
| Рівновага | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учениця:**  **виконує:** зв’язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно | **Дівчата:**  *вправи у стані рівноваги*, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см) |
| Акробатика | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с;  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с.– упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою) | **Хлопці:**  *переворот у сторону;*  **Дівчата:**  «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста»,  переворот у сторону. |
| Виси та упори | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах;  орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи  **Учениця:**  **виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи | **Хлопці:**  *вправи на паралельних брусах:*  згинання і розгинання рук в упорі на брусах;  *вправи на перекладині:*  підйом силою;  підйом переворотом в упор.  **Дівчата:**  *вправи на* *різновисоких брусах та 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 тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| Дівч. | до 10 | 10 | 18 | 28 |
| 3 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 5 | 7 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 5 | 4 | 10 | 15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл.  від підлоги | до 9 | 9 | 14 | 18 |
| Дівч.  від лави | до 6 | 6 | 9 | 12 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 4 | 7 |
| Дівч. | до 7 | 7 | 9 | 12 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| Дівч. | до 11 | 11 | 19 | 29 |
| 4 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 6 | 8 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 5 | 5 | 12 | 16 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 10 | 10 | 15 | 20 |
| Дівч.  від лави | до 7 | 7 | 10 | 13 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 5 | 8 |
| Дівч. | до 8 | 8 | 10 | 13 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 13 | 13 | 21 | 31 |
| Дівч. | до 12 | 12 | 20 | 30 |
| 5 рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 3 | 3 | 7 | 10 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 5 | 5 | 15 | 18 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 12 | 12 | 18 | 25 |
| Дівч.  від лави | до 8 | 8 | 12 | 15 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 5 | 9 |
| Дівч. | до 9 | 9 | 11 | 14 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 14 | 14 | 22 | 32 |
| Дівч. | до 13 | 13 | 21 | 31 |

*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** |
| --- | --- |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію розвитку настільного тенісу;  **розкриває** місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;  **називає** об’єктивні умови діяльності в настільному тенісі;  **володіє** знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс;  **Ціннісний компонент**  **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **дотримується** правил безпеки і під час занять настільним тенісом | Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.  Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує: *ходьбу:*** боком і спиною вперед,на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);  ***біг:*** 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;  ***присідання:*** пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;  ***стрибки****:* 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 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);  ***багатоскоки:*** на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;  ***переміщення:*** однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;  ***вправи для кистей рук:*** обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  ***імітаційні вправи:*** імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);  **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні. | Спеціальні вправи:  ходьба  біг  присідання  стрибкові вправи  переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук  Імітаційні вправи  Вправи для розвитку швидкості реакції. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє:** основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки;  **виконує:** жонглювання м’ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі;поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі. | Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.  Хватка ракетки, види хваток.  Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).  Жонглювання м’ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.  Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі. |
| **2 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** основні фізичні якості тенісистів;  **володіє** знаннями про правила гри;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом | Загальна характеристика гри в настільний теніс.  Основні правила гри в настільний теніс.  Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання; стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання;  обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);  **володіє** пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні | Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук  Імітаційні вправи  Вправи для розвитку швидкості реакції |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м’яча; елементи навчальної гри;  **здійснює:** серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;  **володіє** технікою прийому подач з нижнім обертанням м’яча | 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 |
| **3 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує:** роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі;  **володіє** знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом. | 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. |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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;  **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках | Спеціальні фізичні вправи:  ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук  Імітаційні вправи  Вправи для розвитку швидкості реакції |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **застосовує:** атакувальні прийоми техніки гри: накати справа та зліва,удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м’яча;серії атакувальних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;  **володіє** технікою прийому подач з верхнім обертанням м’яча;  **бере участь у** навчальній грі в одиночному розряді на рахунок. | Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  Виконання атакувальних прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.  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 | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує:** особливості фізичної підготовки юних тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів;  **володіє** правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом | Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом. |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:**  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;  **володіє**пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках | Спеціальні фізичні вправи:  ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук  Імітаційні вправи  Вправи для розвитку швидкості реакції |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** комбінаційні завданняза вказівкою вчителя; подачі («віяло», «човник», «маятник»);  **володіє:** технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертанням м’яча;  **застосовує:** під час навчальної гри прийом подач з нижнім та змішаним обертом м’яча;  **використовує:** тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри;  **бере участь у** навчальній грі в парному розряді на рахунок. | Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри.  Подачі («віяло», «човник», «маятник»).  Прийом подачі з нижнім та змішаним та обертанням м’яча. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Розміщення гравців у парному (змішаному) розряді. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри.  Навчальна гра в парному розряді на рахунок. |
| **5 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** технічні прийоми (подачі, удари, контрудари);  **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **дотримується:** основних положень та правил гри, вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил:з організації та проведеннясамостійних занять з настільного тенісу;  **Ціннісний компонент**  правил безпеки під час занять настільним тенісом | Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:**  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;  **володіє:**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 |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** комбінаційні завданняза вказівкою вчителя: «підрізку», «свічку», елементи «топ-спін-болу»;  **володіє** технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертанням м’яча;  **застосовує:** під час навчальної гри: гру атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; прийом подач з верхнім та змішаним обертом м’яча;  **бере участь у** навчальній грі у змішаному розряді на рахунок. | Виконання комбінаційних серій захисних та атакувальних прийомів техніки гри:  «підрізка», «свічка», елементи «топ-спін-болу», «підставка».  Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого.  Прийом подач з верхнім та змішаним обертанням м’яча.  Навчальна гра у змішаному розряді на рахунок |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **1 рік вивчення** | Жонглювання 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 справа або зліва з партнером по діагоналі | Хл. | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Дівч. | 6 | 9 | 12 | 15 |

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**

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **розкриває** загальні відомості про туризм та його види;  **розповідає** про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги;  **називає** види природних перешкод;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму; | Загальні відомості про туризм та його види.  Види природних перешкод.  Правила безпеки на уроках з елементами туризму. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **здійснює** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів;  **володіє** технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння | Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння |
| Технічна підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою встановлення намету, технікою в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»;  **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах | Встановлення намету; в’язання туристських вузлів; технічні етапи |
| **2 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **розпізнає**  туристське спорядження;  **називає** види туристського багаття;  **володіє** основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості | Спорядження туриста. Види туристського багаття.  Основи орієнтування на місцевості.  Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **здійснює:** подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше;  **бере участь** в естафетах з елементами туристської техніки | Подолання смуги перешкод.  Естафети з елементами туристської техніки |
| Технічна підготовка | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **Пояснює** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою;  **Діяльнісний компонент**  **володіє:** технікою в’язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в’язання самостраховки (петлі «Прусіка»);  **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума») | Орієнтування за схемою. В’язання туристських вузлів.  Технічні етапи.  Технічні дії з туристською самостраховкою |
| **3 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **пояснює:** правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»;  **характеризує** фізичну підготовку туриста;  **наводить приклади** умовних знаків;  **володіє** елементами орієнтування у заданому напрямку;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму | Правила, закони і традиції туристів.  Організація туристського бівуака.  Орієнтування у заданому напрямку.  Умовні знаки.  Фізична підготовка туриста |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки;  **бере участь** в естафетах з технічним виконанням в’язання самостраховки (петлі «Прусіка») | Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму.  Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки |
| Технічна підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку;  **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»;  **володіє:** технікою в’язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький» | Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В’язання туристських вузлів.  Технічні етапи |

**4 рік вивчення**

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **розпізнає** особливості топографічної, туристичної та спортивної карти;  **володіє** елементами орієнтування за вибором;  **називає** комплектуючі похідної аптечки;  **Ціннісний компонент**  **обґрунтовує** оздоровче значення туризму;  **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму | Оздоровче значення туризму.  Особливості топографічної, туристичної та спортивної мапи.  Орієнтування за вибором.  Комплектація похідної аптечки |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **бере участь** в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанцій 200–500 м з елементами крос-походу;  **виконує:** вправи з мапою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам’яті | Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам’яті. Проходження дистанції з елементами крос-походу |
| Технічна підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою за вибором;  **здійснює:** технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м;  **володіє** технікою в’язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»;  **бере участь** у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного болота, в’язання туристських вузлів | Орієнтування за схемою за вибором.  В’язання туристських вузлів.  Технічні етапів.  Крос-похід.  Навчальні змагання |
| **5 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий та діяльнісний компоненти**  **Учень, учениця:**  **відтворює** алгоритм надання домедичної допомоги;  **визначає** основні принципи і прийоми транспортування потерпілого;  **пояснює:** забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод;  **розкриває** поняття «похід вихідного дня»;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму | Домедична допомога. Транспортування потерпілого.  Види транспортування. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **бере участь** у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку;  у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу;  **виконує:** в’язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість;  **здійснює:** колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки | Навчальні змагання.  Крос-похід.  Колове тренування |
| Технічна підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** дії при наданні домедичної допомоги, вибирає спосіб транспортування і здійснює транспортування потерпілого;  **здійснює** проходження дистанції крос-похід 2000–3000 м;  **бере участь** у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня;  **називає** основні засади суддівства | Техніка рятувальних робіт. Крос-похід.  Навчальні змагання. Організація походу вихідного дня |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| 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 боло­та 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 на­прямку (кіль­кість пунктів) (хлопці і дівчата) | | Менше  2 | 2 | 4 | 6 |
| В’язання самостраховки («петлі Прусіка») (хлопці і дівчата) | | Не зав’язана самострахов­ка або слабке уявлення про техніку в’язання | В’язання саостра-хов­ки з помил-  Ками | В’язання самостраховки без помилки (без ураху­вання часу) | За час 20 с  в’язання самостра-ховки 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 (хлопці і дівчата) | | Менше  3 | 3 | 6 | 8 |
| 10 етапів ту­ристських зма­гань (на вибір), кількість | Хл. | Менше 3 | 3 | 6 | 9 |
| Дівч. | Менше 2 | 2 | 5 | 7 |

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**

| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| --- | --- |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію розвитку футболу;  **Ціннісний компонент**  **усвідомлює**, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;  **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | Історія розвитку футболу.  Правила гри у футбол.  Правила безпеки на уроках футболу |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей | 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 |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** *пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться; удари в русі;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; *ведення м’яча:* 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; *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність; *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  **володіє** *фінтами* «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;  **застосовує:** *відбирання м’яча,* 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» | *Пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться; удари в русі;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах виконання ігрових вправ;  *відбирання м’яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* ловіння м’яча збоку; гра на виході; відбивання м’яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника;  *групові дії в нападі:* взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;  *індивідуальні дії в захисті:* вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м’яча; «закривання»;  *групові дії в захисті:* правильний вибір позиції |
| **2 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні;  **володіє** знаннями про видатних футболістів України;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | Витоки українського футболу.  Видатні футболісти України.  Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **дотримується** спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу;  **виконує:** стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу | 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 |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:**  *пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* 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;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;  *зупинки м’яча:* зупинки внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; *ведення м’яча:* вивчені способи ведення м’яча, збільшуючи швидкість руху;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  **застосовує:** фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м’яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м’яч підошвою; *відбирання м’яча* під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді;  *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м’яча без падіння;  **Діяльнісний компонент**  **здійснює:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля;взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;  **визначає**  місце у штрафному майданчику під час ловіння м’яча на виході (для воротарів) | *Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба;  *зупинки м’яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;  *ведення м’яча:* вивчені способи ведення м’яча;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м’яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе;  *відбирання м’яча:* вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м’яча під час двобою із суперником;  *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м’яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м’яча на виході;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;  *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки;  *індивідуальні дії в захисті:* вибір моменту і способу дії для перехоплення м’яча;  *групові дії в захисті:* вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником |
| **3 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **пояснює:** значення медичного контролю і самоконтролю для здоров’я юного футболіста;  **наводить приклади** профілактики травматизму під час занять футболом;  **характеризує** історію українського футболу;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил гри у футбол, правил безпеки під час уроків футболу | Історія українського футболу.  Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста.  Профілактика травматизму під час занять футболом. |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний та ціннісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує:** стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами 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; діставання підвішеного м’яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** *пересування*;пересування у поєднанні з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари середньою частиною підйому по м’ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність;  *зупинки м’яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; зупинки м’яча підошвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180о внутрішньою частиною підйому м’яча, що опускається; *ведення м’яча:* ведення м’яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м’яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м’яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м’яча партнером з пропусканням м’яча;  *відбирання м’яча:* відбирання м’яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча у грі на виході;  **Діяльнісний компонент**  **застосовує:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодію з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт, уведення м’яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів);  **визначає** раціональну позицію в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника | *Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба;  *зупинки м’яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підош­вою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому;  *ведення м’яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м’яча;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ;.  *відбирання м’яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з місця і після розбігу;  *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловіння та відбивання м’яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м’яча у гру партнеру, який відкривається;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки;  *індивідуальні дії у захисті:* вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;  *групові дії в захисті:* вибір позиції; взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника |
| **4 рік вивчення** | |
| Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць | Зміст навчального матеріалу |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** знаннями спортивного режиму і харчуванням юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби;  **характеризує** основні поняття арбітражу;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | Українські та зарубіжні футбольні клуби.  Спортивний режим і харчування юного футболіста.  Основні поняття арбітражу |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує:** стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри та естафети з м’ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м’яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м’ячем; ривки до м’яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м’яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу | Рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м’яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м’ячем; ривки до м’яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м’яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** *пересування:* різні поєднання способів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* 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;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  *зупинки м’яча:* 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;  *ведення м’яча:* ведення м’яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м’яч;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  *відбирання м’яча:* відбирання м’ячавивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* вибивання м’яча ногою з землі та з рук на дальність і точність;  **застосовує:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів);  **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **визначає** раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів) | *Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари різними способами по м’ячу, що котиться й летить;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  *ведення м’яча:* ведення м’яча вивченими способами;  *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм;  *відбирання м’яча:*  вдосконалення вивчених прийомів в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* вибивання м’яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів;  *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик;  *індивідуальні дії в захисті:* уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах;  *групові дії в захисті:* вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям |
| **5 рік вивчення** | |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий та діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** міжнародні футбольні організації;  **володіє** основними жестами арбітрів;  **називає** основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил**:** гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | Основні засади арбітражу.  Профілактика травматизму на уроках футболу.  Міжнародні футбольні організації |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує:** стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті; рухливі ігри («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші) та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу | Рухливі ігри та естафети з м’ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перене­сенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м’яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м’ячем; ривки до м’яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м’яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м’ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м’ячем за спрощеними правилами з елементами футболу |
| Техніко-тактична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** *пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* 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;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару;  *зупинки м’яча:* 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;  *ведення м’яча:* ведення м’яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м’яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;  *відбирання м’яча:* прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення м’яча без падіння та в падінні; вибивання м’яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;  **здійснює:** маневрування на полі: «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використання вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м’ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м’яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника;  *«*закривання», «перехоплення» та відбір м’яча;чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м’яча в гру (для воротарів) | *Пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  у*дари по м’ячу ногою:* удари правою та лівою ногами різними способами по м’ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;  *ведення м’яча:* вдосконалення вивчених способів ведення м’яча;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;  *відбирання м’яча:* вдосконалення вивчених прийомів;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* ловіння, відбивання, переведення та вибивання м’яча; вибірправильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м’яча в гру;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;  *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;  *індивідуальні дії в захисті:* вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м’яча;  *групові дії в захисті:*  взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова «стінки» |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Рік вивчен-ня** | **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 воріт з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–6 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–6 |
| 6 передач м’яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодної  правильно вико­наної передачі | 2 | 3 | 4–6 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної передачі | 1 | 2 | 3–6 |
| 2 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футболь­них воріт з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 4 передачі м’яча з місця на точність партнеру одним із ви­вчених способів з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодної правильно вико­наної передачі | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної передачі | 1 | 2 | 3–5 |
| 3 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футболь­них воріт з відстані 11 м | Хл. | 1 або  жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–6 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–6 |
| 4 спроби ведення м’яча одним із вивчених способів на швидкості | Хл. | 1 або жодної правильно вико­наної спроби | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної спроби | 1 | 2 | 3–5 |
| 4 рік | 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 | Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 спроб обведення стояків (фішок) | Хл. | 1 або жодної правильно вико­наної спроби | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної спроби | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 рік | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані  11 м після ведення м’яча | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| 5 ударів по м’ячу серединою лоба на точність у руки партнерові | Хл. | 1 або жодного правильно вико­наного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного пра­вильно викона­ного удару | 1 | 2 | 3–5 |
| *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 |
| Дівч. | 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 майдан-чика, в умов­ному коридорі шириною 3 м | Хл. | 1 або жодного правильно вико­наного кидку | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного пра­вильно викона­ного кидку | 1 | 2 | 3–5 |

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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію розвитку легкої атлетики;  **називає:** види легкої атлетики; правила безпеки;  **Ціннісний компонент**  **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Історія розвиткулегкої атлетики**.**  Легкоатлетичні види.  Правила безпеки на уроках легкої атлетики |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань |
| Біг | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 430м, 260 м | Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.  Прискорення, повторний біг.  Рівномірний біг до 1000 м |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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» |
| Метання | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** 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** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** історію розвитку легкої атлетики в Україні;  **називає** фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила безпеки. |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами |
| Біг | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу);  **з а с т о с о в у є** види фінішування | Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Стрибки в довжину та висоту |
| Метання | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** метання малого м’яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча (0,5– 1 кг) з різних положень | Метання малого м’яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча**.** |

**3 рік вивчення**

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

**4 рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції;  **називає** зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми;  **обґрунтовує** особливості питного режиму;  **Ціннісний компонент**  **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань |
| Біг | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** біг 30 м, 60 м,  100–300 м, повторний біг  2200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці) | Біг на короткі та середні дистанції. Повторний біг Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці) |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину  з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» |
| Метання | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** метання малого м’яча на дальність з розбігу та м’ячів різного діаметра | Метання малого м’яча на дальність з розбігу, метання м’ячів різного діаметра на дальність |

**5 рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць** | **Зміст навчального матеріалу** |
| Теоретичні відомості | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця:**  **характеризує** вплив оздоровчого бігу на стан здоров’я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму;  **Ціннісний компонент**  **усвідомлює**, що «Легка атлетика» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;  **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Значення оздоровчого бігу для здоров’я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму |
| Спеціальна фізична підготовка | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань |
| Біг | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки) | Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м.  Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки) |
| Стрибки | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» |
| Метання | |
| **Діяльнісний компонент**  **Учень, учениця:**  **виконує:** метання малого м’яча на дальність з розбігу та кидання набивних м’ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т. д.) | Метання малого м’яча на дальність з розбігу, кидання набивних м’ячів з різних вихідних положень |

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

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 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 ураху-вання часу) (м) | Хл. | До 700 | 700 | 1000 | 1200 |
| Дівч. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл. | До 260 | 260 | 280 | 300 |
| Дівч. | До 220 | 220 | 240 | 260 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 75 | 75 | 85 | 95 |
| Дівч. | До 65 | 65 | 75 | 85 |
| Метання 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.  1500 м | Більше 8.00 | 8.00 | 7.20 | 6.50 |
| Дівч.  1000 м | Більше 6.10 | 6.10 | 5.40 | 5.20 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 150 | 150 | 170 | 185 |
| Дівч. | До 130 | 130 | 145 | 165 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл. | До 300 | 300 | 320 | 360 |
| Дівч. | До 250 | 250 | 270 | 290 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 85 | 85 | 95 | 105 |
| Дівч. | До 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання малого м’яча на дальність | Хл. | До 23 | 23 | 30 | 36 |
| Дівч. | До 15 | 15 | 18 | 22 |
| 5 рік вивчення | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,0 | 6,0 | 5,6 | 5,0 |
| Дівч. | Більше 6,7 | 6,7 | 6,0 | 5,5 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше 10,4 | 10,4 | 9,8 | 8,8 |
| Дівч. | Більше 11,4 | 11,4 | 10,6 | 10,2 |
| Рівномірний біг (хв.с) | Хл.  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 |

1. Програма затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 07.06.2017 № 804 [↑](#footnote-ref-1)