МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
10 – 11 класи

Рівень стандарту

Робоча група, яка здійснила розроблення навчальної програми відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексєйчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Випускник старшої 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.

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

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 особистості.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

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, користати з власних переваг 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;

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 природним середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

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

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/учениці 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. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкільні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. 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.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов’язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об’єднання.

За потреби, 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 рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), 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, урахування їх мотивів та інтересів до заняття 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 розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

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

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

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

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/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 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 на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
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 навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними.

Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, 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 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

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

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

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

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

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

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

Учні, 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 до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, 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.

Інваріантна складова

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

10 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;	Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; ***Ціннісний компонент*** свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; ***Знаннєвий і діяльнісний компонент:*** **володіє** методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку **виконує (*розробляє*):** комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії	Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Паралімпійський рух на сучасному етапі.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує** організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскотопості; *вправи для розвитку швидкості:* повторний біг на відрізках **30–100** м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри; *вправи для розвитку спритності:* різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри; *вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; рухливі та спортивні ігри; *вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; *вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою,	Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; *вправи для розвитку швидкості* *вправи для розвитку спритності* *вправи на координацію рухів*, *вправи для розвитку витривалості* *рухливі та спортивні ігри;* *вправи для розвитку сили:* *вправи для розвитку гнучкості*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
складеною вчетверо; *елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки*; *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, 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.	*елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки* *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*

11 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; **володіє** основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань з учнями молодших класів; **пояснює:** роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **розробляє** програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості **виконує (*розробляє*):** комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини	Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції	Ходьба; біг; стрибки; загаль-норозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави;

постави та запобігання плоскостопості; *вправи для розвитку швидкості*: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дріботливий біг» із максимальною можливою кількості кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри; *вправи для розвитку спритності:* різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; *вправи для розвитку координації:* комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості.; рухливі та спортивні ігри; *вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри; *вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; передачі набивними м'ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіду з набивними м'ячами; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; *вправи для розвитку гнучкості:* 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; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера; *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з	*вправи для розвитку швидкості* *вправи для розвитку спритності* *вправи для розвитку координації* *вправи для розвитку витривалості* *вправи для розвитку сили* *вправи для розвитку гнучкості* *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*

присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; комплексні естафети з м'ячем	

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у дов-жину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
7 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у дов-жину з розбігу см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання мало-го м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55

Автор: Лакіза О.М.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «Баскетбол»

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для учнів складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів зорієнтований на якісне засвоєння учнями знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості школи.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м’ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать і стан здоров’я школярів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

1 (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;

Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників; **застосовує** серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місця для взаємодій між гравцями*;* взаємодії та протидії заслонам; ***Ціннісний компонент*** **приймає** участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.	Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.

2 (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; **наводить приклади** вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.
Спеціальна фізична підготовка	

Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами із веденням м'яча; «човниковий» біг 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; прийомів, ведень без зорового контролю, ловля та передача м'яча в умовах опору захисників; **застосовує** кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної сторони від кошика з опором захисника; штрафний кидок. **виконує** техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди; **демонструє:** вірний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа; активну участь в організації нападу і захисту у варіантах позиційного нападу і швидкого прориву.	Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги
1 (6) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
дівчата	жодної правильно виконаної	1	2	4

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
	передачі			

2 (7) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	5
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5

Автори-укладачі: Моїсеєв С. О., Бреус І. В.

Варіативний модуль

ВЕСЛУВАННЯ НА БАДАРКАХ І КАНОЕ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Веслування на байдарках і каное» є складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Основна мета модулю – виховання в учнів ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування компетентності щодо ведення здорового способу життя та самоконтролю за власним фізичним станом; розвиток фізичної, технічної та тактичної підготовки до занять веслуванням на байдарках і каное; розширення функціональних можливостей організму та збагачення рухового досвіду школярів.

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

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

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

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

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

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

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

На подальших етапах вивчення навчального модулю «Веслування на байдарках і каное» учні закріплюють техніку виконання гребка, розвивають та вдосконалюють загальну, спеціальну та техніко-тактичну підготовку. Опановують техніку старту, фінішу, командного веслування та беруть участь у контрольних змаганнях у класі.

Основною формою фізичного виховання учнів у загальноосвітньому навчальному закладі є урок. Протягом вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» можуть використовуватись наступні типи уроків:

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

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

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

Перше практичне заняття на воді має починатись зі складання учнями навчального нормативу з плавання. Учні, які змогли самостійно проплисти дистанцію більше 40 м, допускаються до занять на воді.

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** **- називає** основні заходи профілактики травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное; **- володіє** знаннями про правила змагань з веслування на байдарках і каное (зважування та обмір човнів, причини дискваліфікації та зняття із змагань, написання протестів), про першу допомогу при нещасних випадках на воді та у спортивній залі; **- наводить приклади** профілактики травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное, причин дискваліфікації та знаття зі змагань; ***Ціннісний компонент*** **- свідомо ставиться** до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; **- поділяє** принципи fair play; **- дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді;	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (зважування та обмір човнів, причини дискваліфікації та зняття із змагань, написання протестів). Профілактика травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное. Перша допомога при нещасних випадках на воді та у спортивній залі
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** **- володіє** технікою виконання вправ; **- виконує** *на сущі* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи в парах, вправи для розвитку гнучкості, розвитку сили (набивні м'ячі, гантелі, штанга), вправи зі скакалкою, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та	*На сущі:* вправи в парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості, сили м'язів рук, ніг, тулубу, швидкості, вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи з веслування. Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол). Вправи на веслувальному тренажері. *У/на воді:* плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг)

1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); **- виконує** *на суші* імітаційні вправи – рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное; **- виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); **- здійснює** *на воді* проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг);	
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **цікавиться** особливостями техніко-тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу; - **розуміє** колективну взаємозалежність серед членів екіпажу човна; - **цінує** дружбу та взаємопідримку; - **відповідально** готується до змагань; ***Діяльнісний компонент*** **- володіє** технікою виконання вправ; **- виконує** *на воді* вправи для вдосконалення техніки веслування на байдарках і каное, тактичної підготовки, відпрацьовує модельні швидкості; **- володіє** технікою старту, фінішу на змагальній дистанції, тактикою проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м на змаганнях; **= здійснює** *на воді* веслування у командних човнах (двійка, четвірка); проходження відрізків 5 х 200 м, 5 х 500 м, 5 х1000 м з відпочинком 5 хв. між відрізками та 10 хв. між серіями; **- здійснює** *на воді* веслування у командних човнах (двійка, четвірка) за різним командним номером весляра; **- бере учать** у контрольних змаганнях у класі	*На воді:* техніка та тактика веслування на байдарках і каное; техніка старту, фінішу на змагальній дистанції. Тактика проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м на змаганнях. Модельне проходження дистанцій. Веслування у командних човнах (двійка, четвірка). Контрольні змагання у класі.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Учень, учениця: ***Знаннєвий компонент*** **- називає** основні положення про Єдину спортивну класифікацію України; **- володіє** знаннями про спортивні розряди та спортивні звання у веслуванні на байдарках і каное;	Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Перспективи розвитку веслування на байдарках і каное в Україні та світі.

Ціннісний компонент - **ціннісно ставиться** до власного здоров'я та здоров'я свого соціального оточення; - **слідкує** за успіхами провідних українських веслярів на змаганнях різного рівня; - **бачить** перспективи розвитку веслування в Україні; ***Діяльнісний компонент*** **- дотримується** правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді	Положення про Єдину спортивну класифікацію України, спортивні розряди та спортивні звання у веслуванні на байдарках і каное
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний компонент - **проявляє інтерес** до самостійних занять фізичною підготовкою у позашкільний час; - **бачить** взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; ***Діяльнісний компонент*** **- володіє** технікою виконання вправ; **- виконує** *на суші* комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол; **- виконує** *на суші* імітаційні вправи – рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное; **- виконує** *у воді* плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); **- здійснює** *на воді* проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг);	*На суші:* вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері. Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол. *У/на воді:* плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг)
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний компонент - **розуміє** взаємозалежність серед екіпажу човна; - **відповідально** готується до змагань; - **аналізує та порівнює** техніко-тактичну підготовленість учнів класу; - **прагне** перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; ***Діяльнісний компонент***	*На воді:* техніка веслування на байдарках і каное. Тактика проходження змагальних дистанцій на 200 м, 500 м та 1000 м. Модельне проходження дистанцій. Контрольні змагання у класі.

- володіє технікою виконання вправ; **- виконує** *на воді* вправи для вдосконалення техніки веслування на байдарках і каное, тактичної підготовки, відпрацьовує модельні швидкості; **- володіє** тактикою проходження змагальних дистанцій на 200 м, 500 м та 1000 м (старт, «прокат», фінішне прискорення); **- здійснює** *на воді* рівномірне веслування на дистанцію 10 км; **- бере учать** контрольних змаганнях у класі	

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

Навчальні нормативи	юн.	Рівні компетентності			
	див.	низький	середній	достатній	високий
1-й (6)рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	Більше 100
	див.	60	75	100	Більше 100
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	15	20	25	30
	див.	10	15	20	23
Біг 1500 м, хв./с	юн.	8.10	8.00	7.50	7.45
Біг 800 м, хв./с	див.	3.15	3.05	2.55	2.50
Веслування на дистанцію 200 м (байдарка/каное)	юн.	1.20,00	1.15,00	1.10,00	1.05,00
	див.	1.25,00	1.20,00	1.15,00	1.10,00
Веслування на дистанцію 500 м (байдарка/каное)	юн.	2.55,00	2.45,00	2.40,00	2.35,00
	див.	3.05,00	2.55,00	2.50,00	2.45,00
Веслування на дистанцію 1000 м (байдарка/каное)	юн.	4.55,00	4.50,00	4.45,00	4.40,00
	див.	5.05,00	5.00,00	4.55,00	4.50,00
2-й (7)рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	Більше 100
	див.	60	75	100	Більше 100
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	20	24	30	35
	див.	15	17	20	25
Біг 1500 м, хв./с	юн.	8.05	7.55	7.45	7.40
Біг 800 м, хв./с	див.	3.10	3.00	2.50	2.45
Веслування на дистанцію 200 м (байдарка/каное)	юн.	1.15,00	1.10,00	1.05,00	1.00,00
	див.	1.20,00	1.15,00	1.10,00	1.05,00
Веслування на дистанцію 500 м (байдарка/каное)	юн.	2.45,00	2.40,00	2.35,00	2.30,00
	див.	2.55,00	2.50,00	2.45,00	2.40,00
Веслування на дистанцію 1000 м (байдарка/каное)	юн.	4.50,00	4.45,00	4.40,00	4.35,00
	див.	5.00,00	4.55,00	4.50,00	4.45,00

Необхідне обладнання для проведення занять з веслування на байдарках і каное

№ з/п	Обладнання	Кількість
1.	Човен (байдарка-одиночка)	20
2.	Човен (каное-одиночка)	20
3.	Човен (байдарка-двійка)	5

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

Автори В. Гусєв, Н. Кравченко

Варіативний модуль
Волейбол

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів старших класів.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров’я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

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

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

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м’яч;

- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує та аналізує** досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; **називає та пояснює** фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **виконує** показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; **дотримується** правил безпеки життєдіяльності.	Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** повторне пробігання відрізків 5, 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом. Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком у гору. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; Багаторазові кидки набивного м'яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.	Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим). В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.
Техніко-тактична підготовка	

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика; **володіє:** технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні; **виконує:** передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; **застосовує**: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча; **володіє:** технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом; **здійснює**: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові "кутом вперед"; **уміє:** обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.	Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину. Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі. Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару. Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне	Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які

забезпечення змагань і тренувань; ***Ціннісний компонент*** **пояснює** суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами; **обґрунтовує:** поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.	визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри; **застосовує:** багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°	Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, перекат, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2; **застосовує:** пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4; систему гри "кутом вперед";	Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий

Ціннісний і діяльнісний компонент **здійснює:** прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі; **вміє:** «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.	удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**		**Рівень компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1 (6) рік вивчення	10 верхніх (юн.); нижніх (див.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	**юн.**	**4**	**5**	**6**	**7**
		дівч.	**2**	**4**	**5**	**6**
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	**юн.**	**2**	**3**	**4**	**5**
		дівч.	**1**	**2**	**3**	**4**
2 (7) рік вивчення	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (див.)	**юн.**	**4**	**5**	**6**	**7**
		дівч.	**2**	**4**	**5**	**6**
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	**юн.**	**2**	**3**	**5**	**6**
		дівч.	**1**	**2**	**3**	**5**

АВТОРИ: Ребрина Анатолій, Коломоєць Галина, Ребрина Андрій

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
ВПРАВИ З ГИРЯМИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Вправи з гирями – один з не багатьох силових видів спорту, історична спадщина якого є складовою національної культури України. Протягом віків вправи з гирями були неодмінним

атрибутом народних свят і розваг, засобом демонстрації та розвитку фізичних якостей.

Найбільшого поширення вправи з гирями набули наприкінці XIX ст. Сучасна історія вправ з гирями починається з 60-х років XX ст. Тоді вправи з гирями швидко поширювалися в сільській місцевості, серед студентської молоді, в армії та флоті.

За роки незалежності України кількість осіб, які займаються вправами з гирями, неодмінно зросла. Все більшого поширення вправи з гирями набувають у фітнес клубах оздоровчого спрямування. В Україні розширюється мережа різних версій вправ з гирями. Відкриваються секції та клуби, які культивують вправи з гирями. Спортивні та загальноосвітні школи відкривають відділення та секції з силових видів спорту, спеціалізовані виші проводять підготовку кваліфікованих тренерсько-викладацьких кадрів, з'являються методичні посібники та наукові праці.

Модуль «Вправи з гирями» спрямований на розвиток та підтримку на оптимальному рівні рухових якостей учня (фізичної сили, спритності (координованості), витривалості, гнучкості та ін.).

Варіативний модуль «Вправи з гирями» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання та інвентарю.

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

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

При проходженні навчального матеріалу модуля необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на техніку безпеки під час занять з гирями (рекомендована вага гирі для занять з обтяженнями учнів 10 класу: до 8 кг, 11 класу: до 16 кг – юнаки; до 8 кг - дівчата). Можливий диференційований поділ класу на групи для роботи на станціях з різним силовим навантаженням (дівчата займаються вправами з обтяженнями із врахуванням особливостей жіночого організму).

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

1 (2) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** етапи розвитку вправ з гирями; умови дихання та гігієнічні умови під час роботи з обтяженнями; **називає:** класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; правила виконання ривка; послідовність рухових дій під час вивчення ривка; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби та форми козацько-лицарського та патріотичного виховання.	Історія та етапи розвитку вправ з гирями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим спортом. Класифікація рухових дій учня під час виконання ривка. Правила виконання ривка. Вправи з гирями, як засіб виховання професійно-прикладної фізичної культури. Козацько-лицарське та патріотичне виховання. Профілактика травматизму. Правила безпеки під час занять з обтяженнями.

дотримується правил безпеки під час занять гирьовим спортом; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять з обтяженнями	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** *виконує:* підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею.	Спеціальна розминка школяра. Спеціально-допоміжні вправи для ривка гирі вагою 8 кг: - підіймання легкої гирі до плеча; - тягнення гирі; - нахили з гирею за головою; - протягування ваги вгору; - махові вправи з гирею; - оригінальні вправи з гирею.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** ***виконує:*** ривок гирі вагою 8 кг: старт; зміну руки (замах, перехоплення, замах); замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на поміст.	Вивчення техніки виконання вправи - ривок гирі вагою 8 кг. Підготовчі дії: - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. Заключні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю.

2 (3) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця характеризує:** оздоровчу та прикладну спрямованість вправ з гирями; відновлювальні засоби; **називає:** правила виконання поштовху; класифікацію рухових дій учня під час виконання поштовху;	Методика навчання поштовху. Правила виконання поштовху. Класифікація рухових дій учня під час виконання поштовху. Послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди. Засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури.

послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; зосаби національ-патріотичного виховання; **Знаннєвий компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується:** правил безпеки під час занять з обтяженнями.	Національно-патріотичне виховання. Засоби відновлення, масаж і самомасаж. Правила безпеки під час занять з обтяженнями.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень виконує:** підіймання гир на груди; присідання з гирями на грудях або плечах; тягнення гир; стрибки з гирею в опущених руках. **Учениця виконує:** підіймання гирі на груди; присідання з гирею на грудях або плечах;	Спеціально-допоміжні вправи для поштовху гир вагою 8 кг: - підіймання гир на груди; - присідання з гирями на грудях або плечах; - тягнення гир; - стрибки з гирею в опущених руках; - оригінальні вправи з гирями.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень виконує:** ривок гирі вагою 16 кг; поштовх гир вагою 8 кг: стартове положення; підіймання гир на груди; вихідне положення перед поштовхом; розміщення дужок гир на долонях; попередній присід; виштовхування (посил); напівприсід (амортизація); повертання у вихідне положення та вставання; повертання гир на поміст. **Учениця виконує:** поштовх гирі вагою 8 кг однією рукою: стартове положення; підіймання гирі на груди. вихідне положення перед поштовхом; розміщення дужки гирі на долоні; попередній присід; виштовхування (посил); напівприсід (амортизація); повертання у вихідне положення та вставання; повертання гирі на поміст.	Виконання вправи - ривок гирі вагою 16 кг (хлопці) та 8 кг (дівчата). Вивчення техніки виконання вправи - поштовх гир вагою 16 кг (хлопці) та поштовх гирі вагою 8 кг однією рукою (дівчата). Головні елементи техніки поштовху. Підготовчі дії: - стартове положення; - підіймання гир на груди. Основні дії: - вихідне положення перед поштовхом; - розміщення дужок гир на долонях; - попередній присід; - виштовхування (посил); - напівприсід (амортизація); - повертання у вихідне положення та вставання; - повертання гир на поміст. Послідовність рухових дій під час вивчення поштовху: прийняття вихідного положення (гирі на грудях, дужки гир перетинають основу долоней) – попередній присід, посил, напівпоштовх, виштовхування з напівприсідом, вставання та фіксація, опускання гир на груди. Послідовність рухових дій під час вивчення підіймань гир на груди: старт, замах, тягнення гир на груди, вихідне положення – гирі на грудях, опускання гир у стартове положення, підрив, підіймання на груди з вису, підіймання на груди з помосту.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 (2) рік вивчення	Підтягування, разів	хл. у висі	до 4	4	8	11
	Підтягування, разів	дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Ривок гирі, Разів	хл.	до 15	20	25	30
	Ривок гирі (8 кг) двома руками, разів	дівч.	до 5	7	10	13
2 (3)рік вивчення	Підтягування, разів	хл. у висі	до 5	5	9	12
	Підтягування, разів	дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Поштовх гир (16 кг), разів	хл.	до 10	14	18	22
	Поштовх гирі (8 кг) однією рукою, разів	дівч.	до 4	6	8	10

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

№ з/п	Обладнання та інвентар	Кількість
1.	Поміст (хорт)	5 шт.
2.	Гирі вагою 8 кг	10 шт.
3.	Гирі вагою 16 кг	6 шт.
4.	Лава гімнастична	1 шт.
5.	Ємність для магнезії	1 шт.
6.	Пристосування для збереження гир	1 шт.
7.	Перекладина	1 шт.

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

Варіативний модуль
ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гандбол» є однією із основних складових навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Модуль складається з розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи.

Зміст модуля спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових та

психологічних якостей учнів, виховання у них стійкого інтересу та позитивного ставлення до занять фізичною культурою, дотримання норм здорового способу життя та можливого вибору професійної діяльності у майбутньому.

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

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» передбачає якісне засвоєння учнями базових знань умінь та навичок поданого навчального матеріалу.

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

При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу.

Головною перевагою даного модуля є те, що гандбол можна проводити як у спортивному залі так і на відкритому майданчику який має відповідну розмітку.

Основною відмінністю гри в старших класах є висока швидкість переміщення гравців, швидкі та раптові дії з м'ячем, взаємодія з партнерами, колективний характер гри, ведення спортивної боротьби за м'яч, ігрову позицію тощо.

З метою профілактики та недопущення спортивного травматизму необхідно на кожному уроці проводити інструктаж з безпеки життєдіяльності, перевіряти надійність спортивного обладнання, дотримуватись методики навчання, застосовувати загальнорозвивальні, спеціальні, підготовчі та підвідні вправи, здійснювати особистісно-зорієнтоване навчання.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у гандболі.

1(6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **аналізує** досягнення українських гандболістів на міжнародній арені; **характеризує:** гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей; характерні травми гандболіста, правила безпечної поведінки; **називає та пояснює:** фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у гандбол; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **виконує** показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; **дотримується** правил безпеки життєдіяльності	Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені. Гандбол як засіб вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	

виконує: повторне про бігання відрізків 10-15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом; стрибки через скакалку, багатоскоки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; передачу м'яча в парах, в трійках, в русі	Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) прискорений біг на 10, 15 м з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома та однією рукою вперед, над собою. Різновиди стрибків.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті; ведення м'яча без зорового контролю; кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника, кидки на точність; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує:** постановку заслонів, блокування та затримку суперника; дії, що відволікають увагу суперника; зупинки одним та двома кроками. **здійснює** узгоджені дії у нападі з ходу (швидким проривом); **визначає** напрямок можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря.	Пересування різними способами. Кроком, приставним кроком, прискорення, в захисній стійці. Зупинки одним та двома кроками. Постановка заслонів, блокування та затримка суперника. Виконання заслонів на місці та в русі. Ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника: кидки м'яча на точність, у ворота з пасивним захисником, кидки з виконанням дій, що відволікають увагу суперника, кидки у ворота після ведення та передачі партнера. Колективні дії в нападі. Напад з ходу. Гра воротаря: визначення напрямку можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча. Навчальна та двостороння гра.

2 (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **аналізує** місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; **характеризує** гандбол у сучасному олімпійському русі; **називає та пояснює** чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; ***Ціннісний компонент*** **дотримується** методики самостійних занять.	Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.
Спеціальна фізична підготовка	

Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку рухових якостей; біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи; ***Знаннєвий та діяльнісний компонент*** **проводить та бере участь** у рухливих іграх та естафетах.	Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей та навчання техніки рухових дій. Біг з прискоренням (ривки) до 10м з подальшим відходом назад; подолання перешкод стрибком з подальшою імітацією кидка; вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різноманітні способи пересувань по майданчику, ведення, відбивання та перехват м'яча; кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням; **застосовує:** передачу м'яча з активним опором суперника, передачу в стрибку між гравцями; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **здійснює:** узгоджені дії у нападі проти організованого захисту; систему захисту «5-1» та «4-2», персональну опіку; ловіння, гасіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря; **бере участь** у навчальній та двосторонній грі.	Різні способи пересувань, падіння, ведення м'яча. Блокування, вибивання та перехват м'яча. Передача та ловіння м'яча в парах з активним опором суперника. Передача м'яча в стрибку між гравцями. Кидки м'яча у ворота в стрибку з пасивним опором суперника. Кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням. Колективні дії у нападі проти організованого захисту застосовуючи систему «3-3» та «4-2». Колективні дії у захисті. Система захисту «5-1» та «4-2» персональна опіка. Узгодження дій при зонному захисті. Гра воротаря: ловіння, відбивання та гасіння м'яча. Навчальна та двостороння гра.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1(6) рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек.)	юн.	15	16	17	18
		див.	11	12	13	15
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у верхні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	юн.	1	2	3	4
		див.	жодного влучного кидка	1	2	3
2 (7) рік вивчення	Передача гандбольного м'яча на дальність в коридор 2,5 м (м)	юн.	14	15	16	17
		див.	12	13	14	15

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Кидки м'яча з 9-ти м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	юн.	1	2	3	4
		див.	жодного влучного кидка	1	2	3

АВТОРИ: Ребрина Анатолій, Коломоєць Галина, Ребрина Андрій

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10–11 класів загальноосвітньої школи, який спрямований на ознайомлення учнівської молоді з особливостями гирьового хортингу, а також на підвищення їхніх фізичних якостей засобами фізичної культури, гирьового спринту, фіткросу, гирьового триатлону, кетлебелхолду (утримання гирі), гирьового жонглювання, прикладних та інших видів фізкультурної діяльності.

Одними із основних завдань модулю є:

- формування компетентності щодо ведення здорового та оздоровчого способу життя, самоконтролю за власним фізичним станом;
- розширення функціональних можливостей організму школярів та збагачення їхнього рухового досвіду засобами гирьового хортингу;
- виховання в учнів ціннісного позитивного ставлення до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема гирьовим хортингом.

Модуль «Гирьовий хортинг» спрямований на вироблення функціональної стійкості організму до умов навчальної діяльності та формування прикладних рухових умінь та навичок.

Варіативний модуль «Гирьовий хортинг» 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» внесені теоретичні відомості, професійно-прикладна підготовка, передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

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

При проходженні навчального матеріалу з гирьового хортингу необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових навичок.

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

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

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** хортинг, гирьовий хортинг**,** етапи становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні основних фізичних та життєво-важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; **називає** основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; правила виконання ривка; послідовність рухових дій під час вивчення ривка; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби патріотичного виховання; **дотримується** правил техніки безпеки під час занять з гирьового хортингу; умов дихання та гігієнічних умов під час роботи з обтяженнями; ***Ціннісний компонент*** **Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших	Поняття про гирьовий хортинг. Хортинг – національний вид спорту України. Козацько-лицарське та патріотичне виховання засобами хортингу. Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення розумової і фізичної працездатності школяра. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим хортингом. Профілактика травматизму. Засади розвитку основних фізичних якостей. Гирьовий хортинг, як засіб виховання професійно-прикладної фізичної культури. Правила безпеки під час занять.
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках);	Спеціальна розминка школяра. Підтягування на перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення: - колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; - колові рухи з гирею в руках; - нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках);

переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках. підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею; Утримання гирі на час різними способами	- «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); - оригінальні вправи з гирями. Спеціально-допоміжні вправи для ривка гирі вагою 8 кг: - підіймання легкої гирі до плеча; - тягнення гирі; - нахили з гирею за головою; - протягування ваги вгору; - махові вправи з гирею; - оригінальні вправи з гирею. Кеттлебелхолд.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** вправи з гирьового хортингу: ривок гирі вагою 8 кг: старт; зміну руки (замах, перехоплення, замах); замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на хорт	Вивчення техніки виконання вправ та їх елементів з гирьового хортингу (гирьовий спринт): - ривок гирі вагою 8 кг. Підготовчі дії: - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. Заключні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю

2 рік вивчення

Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** гирьовий хортинг, етапи становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму;	Гирьовий хортинг – національний вид спорту. Патріотична складова гирьового хортингу. Поняття про: - гирьовий спринт; - гирьовий фіткрос; - кеттлебелхолд (утримання гирі). Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Виховання професійно-прикладної

називає основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби виховання патріотизму учнів; класифікацію рухових дій учня під час вивчення поштовху гир (гирі); правила виконання поштовху гир (гирі) від грудей; послідовність рухових дій під час вивчення поштовху гир (гирі) від грудей; ***Ціннісний компонент*** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших **дотримується** вимог гігієни, правил безпеки під час занять з гирьового хортингу умов дихання та гігієнічних умов під час роботи з обтяженнями	фізичної культури школяра в процесі занять з гирьового хортингу. Вплив занять з гирьового хортингу на організм учнівської молоді. Засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури. Гігієнічні умови занять з гирьового хортингу. Профілактика травматизму. Засоби відновлення, масаж і самомасаж. Правила безпеки під час занять з гирьового хортингу
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; елементи акробатики; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях; стійку на голові, на лопатках, на руках; утримання положення упор лежачи, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловіння, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові; вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат; максимально швидко стуляє та розтуляє пальці в кулак, стискає та розтискає гімнастичну палицю, максимальну кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи; бігові, стрибкові, гімнастичні вправі за світловим сигналом; бігові, стрибкові,	Вправи для розвитку м'язів плечового пояса, рук та пальців; вправи для розвитку сили кисті; вправи для розвитку статичної витривалості; вправи для розвитку спритності рук; вправи для розвитку точності рухів та диференціювання м'язових зусиль; вправи для розвитку швидкості рухів рук;

гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом; вправи без обтяження, з гантелями, бігові, стрибкові вправи. підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві; підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею; утримання гирі різними способами на час однією, іншою та двома руками	спеціально-допоміжні рухові дії для виконання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом: - підіймання гир (гирі) на груди; - присідання з гирями (гирею) на грудях або плечах; - тягнення гир; - стрибки з легкими гирями в опущених руках; - оригінальні вправи з гирями; кеттлебелхолд
Техніко-тактична підготовка	
Учень (учениця) виконує вправи з гирьового хортингу: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю. Підготовчі дії: - старт; - зміну руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизацію; - фіксацію. Заключні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Старт, замах, тягнення гир на груди, вихідне положення – гирі на грудях, опускання гир у стартове положення, підрив, підіймання на груди з вису, підіймання на груди з помосту; прийняття вихідного положення (гирі на грудях, дужки гир перетинають основу долоней) – попередній присід, посил, напівпоштовх, виштовхування з напівприсідом, вставання та фіксацію, опускання гир на груди. Підготовчі дії: - стартове положення;	Вивчення техніки виконання вправ та рухових дій з гирьового хортингу (гирьовий спринт, гирьовий фіткрос). Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка. Ривок гирі вагою 8 (16) кг. Вивчення техніки виконання вправи - поштовх гир вагою 8 кг (хлопці) та поштовх гирі однією рукою вагою 8 кг (дівчата). Послідовність рухових дій під час вивчення підіймань гир на груди.

- підіймання гир на груди. Основні дії: - вихідне положення перед поштовхом; - розміщення дужок гир на долонях; - попередній присід; - виштовхування (посил); - напівприсід (амортизація); - повертання у вихідне положення та вставання; - повертання гир на поміст. Підйом на груди: - «підрив», який супроводжується амортизаційним (попереднім) і фінальним розгоном; - «відхід», що включає безопорний і опорний підсід; - «вставання»: випрямлення ніг і тулуба; - «початкове положення перед поштовхом від грудей», - прийняття вихідного положення перед поштовхом від грудей; - поштовх гир від грудей - «виштовхування», що включає: безопорний напівпідсід, опорний напівпідсід, виштовхування гир від грудей;- «відхід», що складається: безопорного підсіду і утримання гир на прямих руках, опорного підсіду і утримання гир на прямих руках; - «Вставання», - «фіксація» в завершальній частині поштовху 2-х гир від грудей по довгому циклу. - опускання гир на груди включає безопорний підсід і опорний підсід; - «замах»: «скидання» гир з грудей, амортизаційні згинання ніг, розгинання ніг і прийняття пози замаху (гирі максимально відведені назад між ногами). Різноманітні вправи (присідання, жими, нахили) за допомогою гир різної ваги	Послідовність рухових дій під час вивчення поштовху. Головні елементи техніки поштовху. Елементи гирьового фіткросу

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (1 рік вивчення)

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів: хлопці дівчата	 менше 25 менше 15	 25 15	 30 18	 38 22
Підтягування, к-сть разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи	 менше 6 менше 8	 6 8	 8 10	 10 14
Біг 1500 м, хв.: - хлопці Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 8.00 більше 3.05	8.00 3.05	7.45 3.00	7.30 2.55
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	 до 25 до 20	 30 25	 35 30	 40 35
Ривок гирі, разів: Хлопці (8 кг.) Дівчата (до 8 кг.)	 до 15 до 5	 15 5	 20 8	 25 10

Поштовх гир (8 кг.), разів: Хлопці	до 5	5	10	15

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (2 рік вивчення)

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів: хлопці дівчата	 менше 30 менше 18	 30 18	 38 22	 42 25
Підтягування, кількість разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи	 менше 8 менше 10	 8 10	 10 14	 12 20
Біг 1500 м, хв.: - хлопці Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 7.45 більше 3.00	7.45 3.00	7.30 2.55	7.15 2.50
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	 до 30 до 25	 35 30	 40 35	 45 40
Ривок гирі, разів: Хлопці (8 кг.) Дівчата (до 8 кг.)	 до 15 до 5	 20 5	 25 10	 30 15
Поштовх гир (8 кг.), разів: хлопці	 до 5	 10	 15	 20

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гирьовий хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Стадіон, бігова доріжка	1
2	Зал для занять з обтяженнями	1
3	Гімнастичний мат та лава	по 2 шт.
4	Перекладина	1 шт.
5	Гирі (різновагові)	20 шт.
6	Ядро, граната	по 1 шт.
7	Штанга	1 шт.
8	Смуга перешкод	1
9	Гантелі (розбірні)	10 шт.
10	Хорт (поміст)	4 шт.
11	Ємність для магнезії	1шт.
12	Пристосування для збереження гир	1шт.

Автори: С. Чешейко, Н. Кравченко

Варіативний модуль
ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні

нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів.

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

У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивченні 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 навчальних 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 відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Учитель може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки.

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** методику розвитку гнучкості; **знає та називає** правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;	Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування канату; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; ***Діяльнісний компонент***	Організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування канату; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; *вправи спеціальної фізичної підготовки*

виконує: вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; вправи з гантелями або гирями (від 2 до 16 кг), з набивними м'ячами (1–3 кг), штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), вправи під час ходьби та бігу з партнером на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем; **виконує** багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елементу; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень); ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується правил** безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою	
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см); *юнаки та дівчата* — стрибки через скакалку (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв у повільному темпі)	*опорні стрибки:* ***юнаки*** — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; ***дівчата*** — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°« через коня у ширину*;* *стрибки через скакалку на швидкість та витривалість*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг	***юнаки*** — лазіння по вертикальному канату
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує** вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ; ***Ціннісний і діяльнісний компонент***	***дівчата*** — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж

застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ	
Акробатика	
Діяльнісний і ціннісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів (юнаки, дівчата);	стійки на голові та руках ***(юнаки)***; зв'язки елементів; ***дівчата*** «міст» із положення стоячи;
Виси та упори	
Діяльнісний і ціннісний компонент **Учень:** **виконує:** вправи у висах та упорах: підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах; **Учениця:** підйом переворотом в упор на нижній жердині — перемах правою (лівою), 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 (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави	***юнаки*** — вправи на: *перекладині*: підйом переворотом або силою в упор; *паралельних брусах:* упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок; ***дівчата*** — вправи на: *різновисоких брусах:* підйом переворотом в упор на нижній жердині; *вправи на перекладині*
Елементи художньої гімнастики	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує:** комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета): «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90° – 180° –360°; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);	***дівчата*** комбінація елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);
Ритмічна гімнастика та аеробіка	

Діяльнісний і ціннісний компонент **Учениця:** **складає та виконує** комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;	***дівчата*** Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки
Смуга перешкод	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** подолання гімнастичної смуги перешкод; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** самострахування під час виконання вправ.	***юнаки та дівчата:*** подолання гімнастичної смуги перешкод
Вправи на тренажерах	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять	***юнаки та дівчата:*** вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп
Колове тренування	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** комплекси вправ для колового тренування	комплекси вправ для колового тренування;
Атлетична гімнастика	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інших пристосуваннях) (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10 підходів по 5 разів до 50 разів); піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів); рухи ногами у положенні лежачи на спині («велосипед») (від 2×25 до 2×50 (70) разів); повороти тулуба праворуч і ліворуч, стоячи в нахилі, руки в сторони (від 2×25 до 2×50 (70) разів); піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою; присідання на одній нозі («пістолет») (від 6×6, 5×8, 5×10, 2×20 до 3×10 разів на кожній нозі); підтягування у висі (хлопці) (від 2×10 до 2×20 (25) разів) ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	***юнаки*** підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;

2-й (7) рік вивчення

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

Учень, учениця: **характеризує** методику розвитку сили; **знає** правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;	Методика розвитку сили. Правила безпеки на уроках гімнастики.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;
Учень: **виконує:** вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;	*вправи для розвитку сили*
Учениця: **виконує:** із сіду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на	*вправи для розвитку гнучкості*

неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг); ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується правил:** контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.	
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» стрибок через козла ширину в способом «зігнувши ноги» (висота 115 —125 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 105 — 115 см); *юнаки та дівчата* — стрибки через скакалку (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с; 2х60с, 2хв у повільному темпі);	*опорні стрибки:* через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» *(юнаки);* через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°« (*дівчата);* *стрибки через скакалку на швидкість та витривалість*
Лазіння	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ;	***юнаки*** — лазіння по вертикальному канату.
Рівновага	
Діяльнісний компонент **Учениця:** **виконує** вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ;	***дівчата -*** вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання
Акробатика	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** комбінацію елементів вправ вивчених в попередніх класах	комбінації елементів вправ вивчених в попередніх класах
Виси та упори	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** вправи у висах та упорах: підтягування	***юнаки*** — вправи на:

у висі; підйом переворотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу 6 року (на вибір); згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах; **Учениця:** поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ;	*перекладині* *паралельних брусах* ***дівчата*** — вправи на: *різновисоких брусах* *низький перекладині*
Елементи художньої гімнастики	
Діяльнісний і ціннісний компонент **Учениця:** **виконує** комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета);	***дівчата -*** комбінація елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета)
Ритмічна гімнастика та аеробіка	
Діяльнісний і ціннісний компонент **Учениця:** **складає та виконує** комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ;	***дівчата*** складання і виконання комплексів вправ;
Вправи на тренажерах	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять	Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп
Колове тренування	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** комплекси вправ для колового тренування;	Комплекси вправ для колового тренування
Атлетична гімнастика	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** *вправи* з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15	***юнаки*** *вправи з обтяженням:* вправи з гирями, гантелями, штангою*;*

разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1(6) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
	Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75
2(7) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
		дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
		дівч.	до 7	7	9	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
		дівч.	до 20	20	45	55
	Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ п/п	***Обладнання***	***Кількість***
1	***стичний козел***	***1 шт.***
2	***стичний міст***	***1 шт.***
3	***стичний мат***	***6 шт.***
4	***п***	***2 шт.***
5	***стична лава***	***6 шт.***

6	*стична колода*	*1 шт.*
7	*ладина*	*1 шт.*
8	*а колода*	*1 шт.*
9	*ельні бруси*	*1 шт.*
10	*исокі бруси*	*1 шт.*
11	*лки*	*30 шт.*
12	*елі розбірні*	*10 шт.*
13	*стичні палиці*	*30 шт.*
14	*ські драбини*	*8 шт.*
15	*н для перетягування*	*1 шт.*
16		*1 шт.*
17	*дери*	*6 шт.*
18	*зія*	
19	*лометр*	*1 шт.*

Автор: О. Лакіза

Варіативний модуль
КОРФБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Корфбол» – один з видив навчальної програми, який представляє доступну, зрозумілу, легку в засвоєнні, єдину гендерну спортивну гру з нескладним обладнанням і простими правилам змагань. Засвоєння близької до баскетболу гри, забезпечить стійку мотивацію учнів до занять фізичної культури, формуванню навичок здорового способу життя.

Варіативний модуль «Корфбол» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи і вимоги та переліку обладнання, необхідного для вивчення модуля «Корфбол».

.Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з учнями 10-11 класів.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів зорієнтований на якісне засвоєння учнями знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики виховання фізичних якостей, навчання техніки і тактики гри в захисті та нападу, застосовувати різноманітні дидактичні методи, враховувати вікові та статеві особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості навчального закладу. Широко використовувати підвідні вправи, більшість з яких можуть бути запозичені з гри у баскетбол. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, рухливі ігри та естафети.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку, в тому числі з м’ячами, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать і стан здоров’я, забезпечувати безпеки школярів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів

кожного учня.

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** варіанти групових взаємодії в нападі (передав-вийшов, наведення, трикутник); командні взаємодії в нападі (4-0, 2-2, 3-1); варіанти групових і командних взаємодії в захисті; профілактику травматизму на заняттях корфболом; **наводить приклади** домедичної допомоги; ***Ціннісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять.	Групові і командні тактичних взаємодії в нападі та захисті. Профілактика травматизму і надання домедичної допомоги. Правила безпеки під час занять.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, стрибучість: прискорення з передачами м'яча на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами; «човниковий біг» 4х10м; серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та із зістрибуванням у глибину; естафети, підвідні та рухливі ігри з м'ячем.	Спеціальна фізична підготовка корфболіста
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує**: чергування та поєднання різних стійок пересувань, зупинок, поворотів, фінтів з м'ячем і без м'яча; ловлі та передачу м'яча однією і двома руками на велику відстань в русі; чергування різних способів ловлі та передач м'яча в умовах опору захисників; **застосовує:** серійні кидки після двох шагів, кидки з різних точок середньої і далекої відстані; теж з кроком назад після прийому передачі м'яча від партнеру; відбивання перехват м'яча; протидію кидку; організація боротьби за м'яч, що відскочив від кошику; пенальті; виходу на вільне місця для взаємодій між гравцями; групові взаємодії у парах, трійках (передав-вийшов. трикутник), командні взаємодії (4-0, 2-2, 3-1); групові й командні взаємодії у захисті. ***Ціннісний компонент*** **приймає участь** в організації групових і командних взаємодіях в нападі і захисту у монокорфбол і двосторонній грі у корфбол.	Способи пересувань. Володіння мечем (передачі, кидки, фінти, пенальті). Оволодіння м'ячем. (перехоплення, підбор м'яча). Групові й командні взаємодії у нападі та захисту. Протидії атакуючим діям суперників.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** організацію групового і командного нападу та захисту; **наводить приклади** засобів та методів атлетичної підготовки, виховання стрибучості.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність: прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з передачами м'яча; «човниковий» біг 4х10м; вправи щодо розвитку сили м'язів тулубу; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів з місця та із розбігу; зістрибуванням у глибину; серійні стрибкі; естафети, підвідні та рухливі ігри з м'ячем.	Спеціальна фізична підготовка корфболіста.
Техніко – тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; різноманітні прийомі, ловлі та передач м'яча в умовах опору захисника; перехоплення і підбор м'яча ще відскочив від кошику; **застосовує** кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій та в русі з під кошику, після прийому передачі м'яча, після фінтів і з опором захисника; в стрибку та з шагом назад; серійні кидки з різних сторін від кошика; пенальті; **виконує** техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди; **демонструє:** організацію групових і командних взаємодій гравців в нападі і захисту; активну участь в організації командних взаємодій у нападі і захисті у варіантах атак (4-0, 2-2, 3-1). ***Ціннісний компонент*** **приймає участь** в організації групових і командних взаємодіях в нападі і захисту у двосторонній гри в корфбол та монокорфбол;.	Чергування різноманітних засобів пересувань. Володіння і оволодіння мечем поєднаних із виконанням індивідуальних, групових й командних тактичних дій в нападу і захисту.

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

1-й (6) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів

	початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 3х5м (с)				
Юнаки	11,5	11,1	10,6	10,1
Дівчата	12,1	11,5	11,3	10,5
Почергові кидки м’яча у кошик на відстані 2-4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.):				
Юнаки	10	15	17	20
Дівчата	9	13	15	17
10 пенальті (кількість влучень):				
Юнаки	3	4	6	7
Дівчата	2	3	4	5

2-й (7) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Човниковий біг 3х5м (с)				
Юнаки	11,4	11,0	10,5	10,0
Дівчата	12,0	11,6	11,2	10,4
Почергові кидки м’яча у кошик на відстані 2-4 - 6 м (кількість влучень за 1 хв.):				
Юнаки	4	5	7	11
Дівчата	4	5	7	10
10 пенальті (кількість влучень):				
Юнаки	2	4	6	7
Дівчата	2	3	5	6

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Корфбол»

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

Автор - Н. С. Кравченко

Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

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, враховуючи стать, стан здоров'я школярів.

Учитель може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

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

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу учень (учениця) обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативі з місця, юнаки з розбігу.

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів; ***Знаннєвий і діяльнісний компонент*** **знає та виконує** правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання домедичної допомоги при отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою
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, подолання перешкод
Біг	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м, човниковий біг 4Х9 м, спортивну ходьбу на 1000м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.	Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»,	Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з

стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	розбігу способом «переступання».
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує та обґрунтовує** значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; ***Знаннєвий і діяльнісний компонент*** **виконує** правила безпеки під час занять легкою атлетикою;	Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою
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, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2 × 200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4х9 м	Біг на короткі та середні дистанції, біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.
Стрибки	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	Різновиди стрибків в довжину та висоту
Метання	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує** метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у дов-жину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-го м’яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2(7) рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у дов-жину з розбігу см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання мало-го м’яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Легка атлетика»

№ п/п	*Обладнання*	*Кількість*
1	*Стадіон, бігова доріжка*	*1 шт.*
2	*Стрибкова яма*	*1 шт.*
3	*Сектор для стрибків у висоту*	*1 шт.*
4	*Сектор для метань*	*1 шт.*
5	*Набивні та тенісні м’ячі*	*10 шт. 20 шт.*
6	*Секундомір*	*1 шт.*
7	*Метромір*	*1 шт.*
8	*ка*	*1 шт.*
9	*і*	*1 шт.*
10	*на*	*1 шт.*

АВТОРИ: РЕБРИНА. А. А., КОЛОМОЄЦЬ Г. А., ДЕРЕВЯНКО В. В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** особливості гри в настільний теніс, його місце та роль у системі фізичного виховання; проведення змагань, вік права та обов'язки учасника змагань, одяг; сучасний спортивний інвентар; **називає** види та учасників змагань; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; **має поняття** про засоби відновлення, масаж і самомасаж; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки і під час занять настільним тенісом	Особливості гри в настільний теніс, його місце та роль у системі фізичного виховання. Особливості гри в парному розряді. Види змагань. Вік учасників змагань. Права та обов'язки учасника змагань. Одяг учасника змагань. Сучасний спортивний інвентар для занять з настільного тенісу. Термінологія. Правило прискорення гри. Виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами настільного тенісу. Гігієна. Засоби відновлення. Масаж і самомасаж. Правила безпеки під час занять настільним тенісом
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** *виконує:* ***стрибки:*** з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; ***багатоскоки:*** на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; ***імітацію:*** ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); вправи для пальців рук; ***вправи для розвитку швидкості пересувань****:* у грі зі своєї половини стола один вид удару; пересування у парі; ***вправи для розвитку швидкості ударних рухів:*** удари по „свічках"; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру; естафети з ракеткою	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибкові вправи. Імітаційні вправи. Вправи для пальців рук. Вправи для розвитку швидкості реакції.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)**	

виконує: нижнє, верхнє, бокове обертання м'яча; „підставку", „зрізку", „плоский", „короткий" та „атакувальний" удари, різновиди „топ-спіну", „різкий", „обманний" та „завершальний" удари, комбінації „трикутник", „вісімка"; *розвиває* здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях; *володіє* всіма способами виконання та приймання подач і вміє використовувати їх залежно від конкретних обставин; *використовує:* тактичні комбінації парної (змішаної) гри; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; засоби, способи і форми гри проти конкретного суперника.	Виконання „підставки", „зрізки", плоского, короткого, атакувального, різкого, обманного та завершального ударів. Різновиди „топ-спіну". Види обертань м'яча: нижнє, верхнє, бокове. Класифікація прийомів із нижнім обертанням м'яча. Навчання комбінацій „трикутник", „вісімка" Тактика: виконання та прийому подач, виконання швидких атакувальних ударів, виконання „топ-спіну", парної (змішаної) гри. Пересування гравців у парному розряді. Основні технічні та тактичні прийоми парної (змішаної) гри. Розстановка гравців в парному (змішаному) розряді.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця характеризує:** оздоровчу та прикладну спрямованість настільного тенісу; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; методи та засоби розвитку вольових якостей гравців з настільного тенісу; **називає:** засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; учасників Олімпійських ігор; розрядні нормативи. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується:** правил безпеки під час занять настільним тенісом.	Оздоровча та прикладна спрямованість занять з настільного тенісу. Виховання професійно-прикладної фізичної культури засобами настільного тенісу. Результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Настільний теніс - олімпійський вид спорту. Розрядні нормативи. Вдосконалення правил гри в настільний теніс. Методи та засоби розвитку вольових якостей гравців з настільного тенісу. Прикладна спрямованість настільного тенісу. Правила безпеки під час занять з настільного тенісу.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** *виконує:* різновиди стрибків (стрибкові вправи у „стійці тенісиста"); **багатоскоки**: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; **імітацію** ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); вправи для пальців рук;	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибки; різні види переміщень: (приставні, схресні кроки). Імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки. Вправи для пальців рук. Вправи для розвитку швидкості реакції.

посилання та отримання м'яча у вільному та заданому напрямку та визначеної довжини польоту; подачі м'яча накатами в будь-якому напрямку; посилання м’яча у заданий напрямок в різних ігрових умовах; перехід від накату до атакуючого удару; посилання м’яча за обумовленою заздалегідь черговістю, змінюючи характер його обертання; **реагує на***:* непередбачену зміну напрямку руху м'яча; на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контрнакатів); на раптову зміну характеру обертання м'яча; ***вправи для розвитку відчуття м’яча***: вправи на: точність виконання технічних елементів у заданих напрямках, зонах, темпах (багаторазове); зміну висоти траєкторії польоту м'яча; вправи зі зміною довжини польоту м'яча; сполучення різних видів вправ; ***вправи для розвитку швидкості пересувань:*** пересування у парі; переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення; ***вправи для розвитку швидкості ударних рухів:*** удари по „свічках” (з великою кількістю м’ячів); удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру (з великою кількістю м’ячів);	Вправи для розвитку відчуття м’яча. Вправи для розвитку швидкості пересувань. Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** **розрізняє та виконує:** ігрові прийоми „накат” – „підрізка”, „підрізка” – „підставка”; прийом подач: пасивний та активний; удар-подачу; удар-накат; удар-підрізку; удар „топ-спин”; удар „свічку”; удар-підставку; атакувальні удари після подачі; **розвиває** здібності діяти самостійно у різних ігрових ситуаціях; **володіє** всіма способами виконання та приймання подач і вміє використовувати їх залежно від конкретних обставин; **використовує:** тактику поєднання „топ-спінів” і швидких атакувальних ударів; тактичні комбінації парної (змішаної) гри з різним обертанням м’яча; гнучке маневрування відповідно до умов, які змінюються у процесі гри; засоби, способи і форми гри проти конкретного суперника.	Покращення техніки ударів: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спін”; удар „свічка”; удар-підставка. Підвищення точності, збільшення швидкості та сили, посилання обертання м’яча, управління польотом м’яча. Навчання пасивному та активному прийому подач. Навчання зміни темпу гри: поєднання ігрових прийомів „накат” – „підрізка”, „підрізка” – „підставка”. Тактика швидких атакувальних ударів. Тактика поєднання „топ-спінів” і швидких атакувальних ударів. Тактика парної (змішаної) гри з різним обертанням м’яча.

Орієнтовні навчальні нормативи
1-й(6) рік навчання

Зміст навчального матеріалу		Рівні навчальних досягнень			
		початковий	середній	достатній	високий
Контрудари „вісімка” з ближньої (середньої) зони, разів	юнаки	59	61	63	65
	дівчата	54	56	58	60
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень	юнаки	19	21	23	25
	дівчата	16	18	20	22

2-й (7) рік навчання

Накати справа (зліва) проти підрізки, разів	юнаки	25	26	28	30
	дівчата	23	24	26	28
Гра різними ударами без втрати м’яча, хв.	юнаки	0,45	0,50	0,55	1
	дівчата	0,35	0,40	0,45	0,50

Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Настільний теніс»

№ п/п	*Обладнання*	*Кількість*
1	*Тенісні столи*	*4 шт.*
2	*Ракетки для тенісу настільного*	*16 шт.*
3	*Сітки для тенісу настільного*	*4 шт.*
4	*Тенісні м’ячі*	*100 шт.*

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

Варіативний модуль
ПЕТАНК

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Петанк» складається зі змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів, переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

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

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

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

Петанк кулі виготовляється з металу і являє собою циліндр з діаметром 45–50 мм та вагою 0,7-0,85 кг. Петанкіст обов’язково повинен доглядати за ними. Це потрібно насамперед тому, що кулі петанкіста – індивідуальне знаряддя, яке майже ніколи не підходить іншому

петанкістові. До того ж, у процесі тренувань або змагання нерідко буває необхідно замінити кулі, замінити кошенет тощо, згідно з правилами гри. Всі інші розміри (вага тощо) правилами не обмежуються і вибираються петанкістом відповідно до його смаку, індивідуальних особливостей, зросту, фізичного розвитку тощо. Найкраще кулі мати середнього розміру. Для початкуючих петанкістів рекомендується користуватися кулі вагою від 700 до 850 г. Для дівчат та юнаків слід використовувати полегшений варіант куль (від 400 до 450 г). Кулі мають мати паспорт, де вказано марка виробника, вага, розмір та код куль.

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

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

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

1-й (6) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** тактику гри, поінтер - розміщення кулі у кошонета; шутер - вибивання кулі противника далі від кошонету; поняття (поінт та шутер); **формує:** стиль гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; **пояснює:** впровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами.	Кидки для поінтерів. Мета кожного з кидків - точне розміщення кулі у мети (кошонета). Кидки для шутерів. Мета - вибивання кулі противника далі від кошонету. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети.	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** основні кидки з кола до кошонету, вибиття куль та кошонету, кидки стоячи, сидячи; **демонструє** техніку кидка куль; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **бере участь** у грі «ПЕТАНК»;	Основні кидки: поінтер - розміщення кулі у кошонета, шутер - вибивання кулі противника далі від кошонету; кидки стоячи, сидячи.

2-й (7) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:**	«Тир» - вибиття куль та кошонету з різної

характеризує: «Тир» - вибиття куль та кошонету, тактику гри; **формує:** точність та тактику гри на основі індивідуальних можливостей та схильностей; **пояснює** впровадження регулярних занять фізичними вправами у повсякденне життя; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами	відстані. Тактика гри. Правила безпеки під час занять фізичними вправами
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, рухливі ігри та естафети	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний і ціннісний компонент **виконує:** «тир» вибиття куль та кошонету, кидки стоячи; **демонструє** техніку кидка куль; **бере участь** у грі «ПЕТАНК»	Кидки в «Тирі».

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Контрольні навчальні нормативи**	**Рівень навчальних досягнень учнів**			
		низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1 (6) рік навчання	З 10 куль вибити 8 куль (з відстані 8м): *юн.и і дівч.*	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15
2(7) рік навчання	З 10 куль вибити 8 куль (з відстані 9м): *юн.и і дівч.*	1 – 5	6 – 9	10 – 13	14 – 15

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

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

Автор: Кормілець С.В.

Варіативний модуль
ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Подолання перешкод» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів.

Подолання перешкод та тренування на смузі перешкод – це достатньо тривалий і складний процес розвитку рухових якостей, оволодіння технікою пересування, формування морально-вольових якостей.

Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через вивчення розділу стійкий інтерес учнів до занять фізичною культурою та здорового способу життя.

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

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

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості дітей, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості навчального закладу.

У процесі навчання подоланню перешкод в 10 – 11 класах застосовуються такі групи методів:

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

Під час вивчення елементів техніки подолання перешкод в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожен елемент вивчають відповідно до стадій формування рухових навичок. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з технікою подолання;
- вивчення техніки подолання у спрощених умовах;
- вдосконалення техніки подолання в умовах, близьких до бойових, змагальних;
- закріплення техніки подолання під час виконання вправи на єдиній смузі перешкод.

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень:** **характеризує** історію виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах; роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та урахування їх у процесі розвитку рухових якостей; **володіє** знаннями щодо особистої та спортивної гігієни; **Ціннісний компонент** **дотримується** правил змагань з виду	Історія виникнення й розвитку дисципліни «Подолання перешкод» в Україні та в іноземних державах. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Правила змагань з подолання єдиної смуги перешкод.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
спорту, безпеки під час уроків з подолання перешкод.	Правила безпеки на уроках з подолання перешкод.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **володіє** технікою виконання вправ; **дотримується** правил рухливих ігор; **виконує** вправи з подолання окремих перешкод для розвитку фізичних якостей.	Рухливі ігри та естафети з м'ячем («Зумій наздогнати», «Хто вище?», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки після подолання окремих перешкод; спортивні ігри за спрощеними правилами.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує:** *пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з подоланням перешкод, по вузькій опорі кроком і бігом, в проходах і вузьких місцях; *стрибки:* з приземленням на дві ноги, з опорою рукою й ногою, у глибину з положення сидячи; *перелізання:* «силою», з опорою на груди; *прорізання:* головою і ногою вперед, боком; Метання гранати: стоячи з місця, з коліна, з положення лежачи; Контрольні вправи на смугах перешкод і метання гранати на дальність. **володіє** елементами самостраховки, та акробатичними діями: падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед з положення стоячи; падіння вперед з положення стоячи на колінах;. елементами технічних дій подолання перешкод; **застосовує** техніку подолання окремих перешкод при виконанні контрольної вправи.	***Пересування:*** поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з подоланням перешкод, по вузькій опорі кроком і бігом, в проходах і вузьких місцях; ***Самостраховки та акробатичні дії.*** Падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед з положення стоячи; падіння вперед з положення стоячи на колінах; ***Стрибки:*** з приземленням на дві ноги, з опорою рукою й ногою, у глибину з положення сидячи; ***Перелізання:*** «силою», з опорою на груди; ***Прорізання:*** головою і ногою вперед, боком; Метання гранати: стоячи з місця, з коліна, з положення лежачи; Контрольні вправи на смугах перешкод і метання гранати на дальність.

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень:** **характеризує** загальну термінологію розділу «Подолання перешкод»; відомості про вплив фізичних вправ на організм людини; систему дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності; розділ «Подолання перешкод» як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни.	Загальна термінологія розділу «Подолання перешкод». Відомості про вплив фізичних вправ на організм людини. Система дихання, кровообігу та енергообміну у забезпеченні м'язової діяльності.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
володіє відомостями про зміни в організмі людини під дією фізичних вправ, основами особистої та спортивної гігієни. **Ціннісний компонент** **дотримується** правил змагань з видів спорту, безпеки під час уроків з подолання перешкод.	Розділ «Подолання перешкод» як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни. Правила змагань з подолання єдиної смуги перешкод. Правила безпеки на уроках з подолання перешкод. Основи особистої та спортивної гігієни на заняттях з подолання перешкод.
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **володіє** технікою виконання вправ; дотримується правил рухливих ігор; **виконує** вправи з елементами подолання перешкод для розвитку фізичних якостей; перекиди, перевороти, вправи в падіннях із страховкою, прискорення та ривки після подолання окремих перешкод.	Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру «Рухомий ринг», «Боротьба за палицю», «Змагання тачок», «Перетягування в парах», «Втягни в коло», естафета «На буксир» та ін.); перекиди, перевороти, вправи в падіннях із страховкою, прискорення та ривки після подолання окремих перешкод; спортивні ігри за спрощеними правилами.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень:** **виконує** *пересування:* різновиди бігу, поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з подоланням перешкод, по вузькій опорі кроком і бігом, в проходах і вузьких місцях, вискакування із траншеї з опорою на коліно; *стрибки:* з приземленням на одну ногу, наступаючи на перешкоду, з опорою рукою й ногою, у глибину з положення вису; *перелізання:* «зачепом», «силою», з опорою на груди, з опорою на стегно; *пролізання:* головою і ногою вперед, боком; Метання гранати: на точність і дальність, стоячи з місця, з коліна, з положення лежачи; Контрольні вправи на смузі перешкод. Загальну контрольну вправу на єдиній смузі перешкод. **володіє** елементами самостраховки та акробатичними діями: падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед з положення стоячи; падіння вперед з положення стоячи на колінах; перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече з положення стоячи; переворот в сторону (колесо); підйом розгином з положення лежачи на спині	***Пересування:*** різновиди бігу, поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з подоланням перешкод, по вузькій опорі кроком і бігом, в проходах і вузьких місцях, вискакування із траншеї з опорою на коліно; ***Самостраховки та акробатичні дії.*** Падіння на лівий (правий) бік з позиції присіду; падіння на спину з упору присівши; перекиди: назад, вперед з положення стоячи; падіння вперед з положення стоячи на колінах; перекиди: назад, вперед через ліве та праве плече з положення стоячи; переворот в сторону (колесо); підйом розгином з положення лежачи на спині. ***Стрибки:*** з приземленням на одну ногу, наступаючи на перешкоду, з опорою рукою й ногою, у глибину з положення вису; ***Перелізання:*** «зачепом», «силою», з опорою на груди, з опорою на стегно; ***Пролізання:*** головою і ногою вперед, боком; Метання гранати: на точність і дальність, стоячи з місця, з коліна, з положення лежачи; Контрольні вправи на смузі перешкод. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
застосовує техніку подолання окремих перешкод при виконанні контрольної вправи на єдиній смузі перешкод.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Од. вимі ру	Рівні компетентності			
			низький	середні й	достатній	високий
1 рік вивченн я	Метання гранати (500г) на дальність	м	24	28	32	35
	Контрольна вправа на смузі перешкод	хв.,с	1,40	1,35	1,30	1,25
	Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність	очки	10	12	17	21
2 рік вивченн я	Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність	м	24	28	32	35
	Контрольна вправа на смузі перешкод	хв.,с	1,35	1,30	1,25	1,20
	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	хв.,с	2,50	2,45	2,40	2,30
	Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність	очки	12	14	19	24

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Подолання перешкод»

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

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	. смуга перешкод	2 напрямки
2	и вогнепальної зброї (автомат)	20 шт.
3	гази	20 шт.
4	домір	1 шт.
5	ок	1 шт.
6	ютер	1 шт.
7	тор	1 шт.
8		1 шт.
9	льні гранати Ф-1 (600 гр.)	10 шт.
10	льні гранати Ф-1 (500 гр.)	10 шт.
11	льні фільми	1

Автори: Деревянко В.В., Сілкова В.О.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета варіативного модуля «Плавання» – збереження і зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня

фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму; розвиток навичок використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров'я.

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

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

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

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

Навчання плаванню сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура, розвитку відповідних умінь та навичок.

1-й (6) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **називає** фактори впливу занять плаванням на психічний стан учнів **володіє** знаннями про плавання у відкритих водоймах **наводить приклади** вчасного надання допомоги утопаючому та умови виконання прикладних стрибків Оцінно-ціннісний компонент усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання;	Плавання та його вплив на психічний стан учнів Організація занять плаванням у відкритих водоймах Домедична допомога утопаючим
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** загальнорозвивальні вправи, імітація рухів руками, при плаванні способами: кроль на грудях, кроль на спині;	На суші: загальнорозвивальні вправи, імітація рухів руками при плаванні способами: кроль на грудях, кроль на спині.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи в парах; вправи для розвитку сили: гантелями (3-6 кг), з використанням власної ваги – підтягування тулуба до ніг, підтягування ніг до грудей, згинання та розгинання рук у	На суші: вправи в парах, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи для закріплення техніки спортивних способів плавання. Імітаційні вправи для удосконалення техніки стартового стрибка, поворотів.

положенні лежачи; вправи для розвитку гнучкості (махи руками та ногами), вправи з гімнастичною палицею; зі скакалкою імітаційні рухи руками, як при плаванні кролем на грудях, на спині, брасом, батерфляєм; різновиди стрибків, з вихідного положення «упор присівши»; імітація на гімнастичному маті групувань, перекидів, які є елементами техніки поворотів на грудях і на спині; ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.	Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ, **здійснює** і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій; **виконує:** плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; повороти та старти в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; стартові стрибки з пропливанням 10-15 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; **бере участь у** іграх та розвагах на воді (водне поло тощо); у естафетному плаванні Оцінно-ціннісний компонент **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання	У воді: вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Вдосконалення плавання брасом по елементах та в координації. Вивчення прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло тощо). Естафетне плавання

2-й (7) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретико-методичні знання	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **називає** основні різновиди прикладного плавання **володіє** знаннями про значення розвитку вольових якостей та психологічної підготовленості для підвищення спортивної майстерності; **наводить приклади** суддівської діяльності під час проведення змагань з плавання Оцінно-ціннісний компонент усвідомлює, що «Плавання» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання;	Застосування засобів прикладного плавання. Вольові якості спортсменів. Психологічна підготовка плавця Організація та проведення змагань з плавання
Загальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	

виконує: загальнорозвивальні вправи; вправи для пресу; вправи на гнучкість; стрибкові вправи; імітаційні рухи руками і ногами (у різних вихідних положеннях, лежачи на маті); віджимання від підлоги, підтягування на перекладині;	На суші: загальнорозвивальні вправи, вправи для пресу, стрибкові вправи, імітаційні рухи руками і ногами, вправи для розвитку силових якостей
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ; **виконує:** *на суші:* швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплеском руками із положення старту плавця; вправи з використанням гумових амортизаторів у різних положеннях (стоячи у нахилі, лежачи на спині); *вправи для розвитку сили:* вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового пояса, ніг (із різних вихідних положень нахили, повороти, присідання); вправи з подоланням протидії та ваги партнера;	На суші: вправи в парах, з додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг та рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці, вправи з гумовими амортизаторами для удосконалення техніки спортивних способів плавання. Вправи для удосконалення техніки виконання стартового стрибка Ігри для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **володіє** технікою виконання вправ, технікою прикладного плавання; **здійснює** і раціонально використовує вивчені технічні прийоми плавання під час подолання дистанцій; **виконує:** плавання вивченими способами: кроль на грудях, кроль на спині, брас і батерфляй по елементах та в повній координації; вправи для удосконалення техніки плавання, повороти та старти в плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм, стартові стрибки з пропливанням 20-25 метрів способом кроль на грудях, кроль на спині; повороти при плаванні вивченими способами; плавання на боку, брасом на спині; **бере участь у** іграх та розвагах на воді (водне поло, тощо) Оцінно-ціннісний компонент **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання	У воді: Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Рівномірне плавання вивченими способами: кролем на грудях, на спині, брасом по елементах, в координації. Різновиди та застосування прикладного плавання. Стартові стрибки, повороти тощо. Ігри та розваги на воді (водне поло, тощо).

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік навчання	Плавання 25 м батерфляй, сек	хл	22.0	21.5	20.6	20.1 і менше
		д	23.5	23.0	22.5	22.0 і менше
	Плавання 25 м брасом, сек	хл	24	23.3	22.5	21.5 і менше

		д	26.0	25.0	24.0	23.6 і менше
	Плавання 100 м кролем на грудях, хв	хл	1.42	1.33	1.27	1.25 і менше
		д	1.46	1.43	1.37	1.32 і менше
	Плавання 100 м кролем на спині, хв	хл	1.57	1.51	1.47	1.42 і менше
		д	2.01	1.56	1.54	1.48 і менше
2(7) рік навчання	Плавання 50 м батерфляй, хв	хл	1.11	1.07	0.57	0.52 і менше
		д	1.23	1.17	1.12	1.08 і менше
	Плавання 50 м брасом, хв	хл	1.21	1.16	1.11	1.02 і менше
		д	1.32	1.27	1.17	1.11 і менше
	Плавання 100 м кролем на грудях, хв	хл	1.29	1.25	1.17	1.15 і менше
		д	1.45	1.30	1.28	1.25 і менше
	Плавання 100 м кролем на спині, хв	хл	1.41	1.36	1.32	1.29 і менше
		д	1.49	1.42	1.38	1.34 і менше

АВТОР: А. А. РЕБРИНА

Варіативний модуль
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Ідеологічною основою національної системи фізичного виховання є визначення фізичного виховання молоді в Україні невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. В зв'язку з тим, використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)» для майбутнього фахівця складається з таких розділів: теоретичні відомості, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), виробнича гімнастика для формування психофізичних якостей, інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика формування ППФП засобами різних видів спорту, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

В розділі «ППФП» визначені спеціально підібрані вправи щодо комплексного розвитку професійно-важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок. Розділ представлений засобами з різних видів спорту для удосконалення професійно-важливих фізичних якостей майбутнього фахівця. Наприкінці додано перелік обладнання для вивчення модуля ППФК.

Для проходження навчального матеріалу з виховання професійно-прикладної фізичної культури необхідно використовувати зміст програми окремим модулем, а також застосовувати фрагменти програмного матеріалу на кожному уроці для спрямування розвитку професійно важливих якостей та здібностей майбутніх працівників.

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

1-й(2) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує*** та ***називає*** основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно-важливі якості; особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно-важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; ***дотримується*** правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою	Етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки. Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей **економіста, військовослужбовця, інженера.** Особливості використання видів спорту при розвитку професійно важливих якостей. Засоби спрямованого формування професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця. Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту. Правила безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною підготовкою
Професійно-прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** *володіє* основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри у баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон; *виконує* подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах; кроси і марш-кидки в різних погодних умовах;	*Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх **військовослужбовців** (на прикладі офіцерів-операторів).* Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та точності рухів майбутніх офіцерів-операторів. *Подолання перешкод.* Подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах. *Легка атлетика і прискорене пересування.* Кроси і марш-кидки в різних погодних умовах. Плавання. Плавання різними способами. Плавання в одежі. Пірнання з роздяганням у воді.

плавання різними способами, в одежі, з використанням підручних засобів; пірнання з роздяганням у воді; стрибки у воду з різних вихідних положень, у двох, групові стрибки;	Плавання з використанням підручних засобів. Стрибки у воду з різних вихідних положень. Стрибки у двох. Групові стрибки.
	Спортивні ігри.
	Баскетбол.
	Ведення м’яча.
ведення баскетбольного м’яча; передачу баскетбольного м’яча різними прийомами одної і двома руками; ловіння м’яча одною і двома руками різними способами; кидки по кільцю; стрибки з баскетбольним м’ячем у руках; біг з м’ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами;	Передача його різними прийомами одної і двома руками. Приховані передачі. Лов м’яча одною і двома руками різними способами. Кидки по кільцю. Стрибки з баскетбольним м’ячем у руках. Біг з м’ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами. Постійне спостереження за гравцями своєї команди і команди суперника.
	Волейбол.
	Передача м’яча.
	Нападаючі удари.
передачі волейбольного м’яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м’яча; стрибки, випади, присідання, падіння;	Блокування. Подачі м’яча. Стрибки. Випади. Присідання. Падіння.
	Гандбол.
	Ведення м’яча.
	Лов м’яча різними способами.
ведення гандбольного м’яча; ловіння м’яча різними способами; передачі; кидки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні; біг з м’ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками; стрибки з м’ячем;	Передачі. Кидки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні. Блокування гравця суперника тілом і руками. Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками. Стрибки з м’ячем.
	Футбол.
	Ведення м’яча.
	Різноманітні удари по м’ячу.
ведення футбольного м’яча; різноманітні удари по м’ячу; зупинку м’яча; обведення суперника; обманні рухи; вкидання м’яча руками; біг з м’ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили;	Зупинка м’яча. Обведення суперника. Обманні рухи. Вкидання м’яча руками. Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м’яч.
	Настільний теніс.
	Удари по м’ячу.
	Подачі.
удари по м’ячу для настільного тенісу; подачі; випади, нахили, приставні кроки;	Випади, нахили. Приставні кроки.
	Бадмінтон.
удари ракеткою по м’ячу;	Удари ракеткою по м’ячу.

подачі;стрибки, випади, нахили; біг з регбійним м’ячем; ведення м’яча ударами ніг; ловіння і кидки м’яча; біг з м’ячем зі зміною напрямку руху; випади, нахили, стрибки; рішення прикладів і задач на карті; орієнтування на місцевості; правильне написання топографічних диктантів; правильне визначення азимутів; проходження дистанції за найкоротший відтинок часу; самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого; рух до вказаного орієнтиру без компасу;	Подачі. Стрибки, випади, нахили. *Регбі.* Біг з м’ячем. Ведення м’яча ударами ніг. Ловіння і кидки м’яча. Участь у силовому єдиноборстві із суперником. Захоплення суперника. Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху. Випади, нахили, стрибки. *Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх фахівців* ***економіко-підприємницької діяльності (на прикладі маркетологів та податківців).*** Розвиток фізичних та психофізичних якостей: витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координованість рук, відчуття дрібних м’язів пальців рук. Розвиток комунікативних та емоційно-вольових якостей: емоційна стійкість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, комунікативність. Розвиток психічних якостей розумової працездатності: обсяг, розподіл, переключення, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, аналітичне, оперативне та креативне мислення. Фізична працездатність та високий рівень соматичного здоров’я. *Спортивне орієнтування.* Вивчення топографічних умовних знаків. Рішення прикладів і задач на карті. Робота з картою. Орієнтування на місцевості. Написання топографічних диктантів. Робота із компасом . Проходження дистанції. Самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого. Рух до вказаного орієнтиру без компасу. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках. Особливості техніки пересування по пересіченій місцевості. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості. Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Тактичні особливості проходження початкових, середніх та заключних відтинків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір. *Настільний теніс.*

підкидання та ловіння м’яча настільного тенісу різними способами; попадання м’ячем настільного тенісу у підкинуту річ; утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг пальців обох рук; правильну хватку ракетки, основну стійку; одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м’ячів; жонглювання тенісним м’ячем (лівою, правою та обома руками одночасно); подачі; основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка»; виконує точні удари (підставки) за короткий проміжок часу; захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера; біг 30 м з веденням м’яча; біг 5х30 м з веденням м’яча; удари та вкидання м’яча на дальність; удари по воротах на точність; ведення м’яча, обведення стояків та удар по воротах; жонглювання футбольним м’ячем; прискорену ходьбу до 5 км; тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі	Підкидання та ловіння м’яча настільного тенісу різними способами. Попадання м’ячем настільного тенісу у підкинуту річ. Утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фалангів пальців обох рук. Хватка ракетки. Основна стійка. Одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м’ячів. Жонглювання тенісним м’ячем (лівою, правою та обома руками одночасно). Подачі. Основні технічні прийоми: «удар-накат», «удар-підрізка», «удар-підставка». Підготовчі ігри та естафети з елементами настільного тенісу. Навчальна гра. Вправи для розвитку відчуття м’яча та ракетки. Навчальна гра з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня. Виконання точних ударів (підставок) в умовах дефіциту часу. Захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера. Навчальна гра у парному та змішаному розряді. Рішення тактичних завдань. *Футбол.* Біг 30 м з веденням м’яча. Біг 5х30 м з веденням м’яча. Удари по м’ячу на дальність. Вкидання м’яча на дальність. Удари по воротах на точність. Ведення м’яча, обведення стояків та удар по воротах. Жонглювання м’ячем. Навчальна гра за спрощеними правилами. Комбінаційна гра. Аналіз гри та розбір помилок. *Розвиток професійно-важливих психофізіологічних та психофізичних якостей майбутніх* ***інженерів (на прикладі інженерів-енергетиків):*** витривалість, реакція, швидкодія, координація рухів, стійкість до несприятливих виробничих факторів, увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, дисциплінованість, ініціативність, активність, комунікативність. *Легка атлетика:* - прискорена ходьба до 5 км; - тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою; - тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв;

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

максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками; ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод; багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; верхню передачу волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; багаторазові передачі м'яча в парах; вільні вправи; вправи із предметами; різні акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди; лазіння по гімнастичній стінці.	баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками; - ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод і т.п.; - багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; - короткочасні і тривалі двосторонні ігри в баскетбол на майданчиках стандартних і скорочених розмірів у різних складах з виконанням різноманітних тактичних і евристичних завдань. *Спортивні ігри. Волейбол:* - верхня передача волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; - удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; - удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; - багаторазові передачі м'яча в парах; - двостороння гра у волейбол з виконанням різних тактичних і евристичних завдань; - те ж на майданчику зменшеного розміру 5х5; 4х4; 3х3; 2х2; 1х1; - гра у волейбол при високій і зниженій сітці, через закриту сітку та ін. *Гімнастика:* - вільні вправи; - вправи із предметами; - силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах фахівців енергетичного комплексу; - різні акробатичні вправи; - вправи на підвищеній опорі; - вправи на спеціальних силових тренажерах; - стрибки в глибину, через снаряди; - лазіння по гімнастичній стінці тощо.

2-й (3) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця характеризує:** оздоровчо-профілактичну та прикладну	Форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика; фізкультурна пауза;

спрямованість виробничої гімнастики; форми виробничої гімнастики. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується:** правил безпеки під час занять ППФК.	фізкультурна хвилинка. Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня. Прикладна спрямованість виробничої гімнастики. Правила безпеки під час занять ППФК
Виробнича гімнастика	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** *виконує:* кругові рухи, помахи, нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність, увагу; на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12 секунд. Повторювати 6-8 разів); ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги; фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла;	Фізичні вправи виробничої гімнастики: - динамічні вправи (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність, увагу); - статичні вправи; Форми виробничої гімнастики: - вступна гімнастика; фізкультурна пауза; фізкультурна хвилинка; Оздоровчо-профілактичні

вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів); піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помахи ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки, стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на спині);	засоби у режимі дня
Інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика	
Діяльнісний компонент: **Учень (учениця)** виконує: виробничу гімнастику; комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; обов’язки інструктора з виробничої гімнастики; дотримується: правил безпеки на уроках; правил самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; складає тижневий план навчально-тренувальних занять; пропагує здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом	комплекс професійно-прикладних вправ майбутнього фахівця; обов’язки інструктора з виробничої гімнастики; правила безпеки на уроках; правила самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей; Планування навчально-тренувальних занять; здоровий спосіб життя та самостійні заняття професійно-прикладною фізичною культурою і прикладними видами спорту

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (1-й (2) рік вивчення)

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий

«Естафетний» тест (швидкість реакції), см хлопці	19,0	18,0	17,0	16,0
дівчата	19,5	18,5	17,5	16,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	12,0	11,0	10,0	9,0
дівчата	12,5	11,5	10,5	9,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів:				
хлопці	менше 28	28	32	35
дівчата	менше 12	13	15	16
Підтягування, кількість разів:				
хлопці – у висі	менше 8	8	10	більше 10
дівчата – у висі лежачи	менше 12	12	18	більше 18
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.45	7.45	7.00	6.50
Біг 800 м, хв.: - дівчата	3.15	3.05	2.55	2.55
Біг 100 м , сек.:				
хлопці	більше 14,5	14,5	14,2	13,2
дівчата	більше 16,5	16,5	16,2	15,2
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	32	37	44	більше 44
дівчата	30	35	39	більше 39

2-й (3) рік вивчення

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий
«Естафетний» тест (швидкість реакції), см хлопці	18,0	17,0	16,0	15,0
дівчата	18,5	17,5	16,5	15,5
Тест Копилова (координованість рук), с				
хлопці	11,0	10,0	9,0	8,0
дівчата	11,5	10,5	9,5	8,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів:				
хлопці	менше 38	38	42	47
дівчата	менше 22	22	25	27
Підтягування, кількість разів:				
хлопці – у висі	менше 10	10	12	більше 12
дівчата – у висі лежачи	менше 14	14	20	більше 20
Біг 1500 м, хв.: - хлопці	більше 7.00	7.00	6.45	6.42
Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 2.55	2.55	2.50	2.47
Біг 100 м , сек.:				
хлопці	більше 14,2	14,2	13,0	12,6
дівчата	більше 16,2	16,2	15,0	14,6
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів:				
хлопці	37	42	47	50
дівчата	35	40	42	45

Примітка (вимоги щодо проведення випробувань):

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

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

Обладнання. Тенісний м’яч; секундомір.

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

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

Загальні вказівки та зауваження.

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

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

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Стадіон, бігова доріжка	1
2	Спортивний зал із розмітками для гри «Баскетбол», «Волейбол», «Гандбол», «Бадмінтон».	1
3	Гімнастичний зал	1
4	Басейн	1
5	Гімнастичний мат та лава	по 2 шт.
6	Перекладина	1 шт.
7	Скакалки, гімнастичні палиці	по 15 шт.
8	Гімнастичні кільця	1 пара
9	Гімнастичний кінь, козел, канат	по 1 шт.
10	Еспандер	10 шт.
11	Сітка для баскетбольних кілець, для футбольних воріт, для гандбольних воріт	по 2 шт.
12	Сітка волейбольна, для бадмінтону, для великого тенісу	по 1 шт.
13	Сітка для настільного тенісу	4 шт.
15	М’ячі футбольні, баскетбольні, волейбольні, гандбольні, регбійні, для тенісу	по 15 шт.
16	М’ячі набивні	10 шт.
17	М’ячі для настільного тенісу	50 шт.
18	Волан	50 шт.
19	Стійки волейбольні	4 шт.
20	Ворота гандбольні, футбольні	по 2 шт.
21	Фішки	15 шт.
22	Секундомір	1 шт.
23	Свисток	1 шт.

24	Тенісні столи	4 шт.
25	Ракетки для настільного тенісу, бадмінтону	по 16 шт.
26	Ракетки для тенісу	10 шт.
27	Лижі, лижні палиці	по 20 пар
28	Ядро, граната	по 1 шт.
29	Штанга	1 шт.
30	Гантелі (розбірні)	5 пар
31	Смуга перешкод	1
32	Компас	15 шт.
33	Топографічні і спортивні мапи	10 шт.

Автори: В. І. Рогач, Я. В. Войтович, В. В. Виноградов, М. М. Руденко, О. К. Наухатько, Андрій Ребрина

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

САМБО

Пояснювальна записка

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

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

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

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

Модуль «САМБО» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів.

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

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

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

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

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

При навчанні технічних прийомів САМБО, необхідно на кожному уроці

використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності вивчення спеціальних і підвідних вправ та прийомів САМБО.

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

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

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **Знає і вміє** презентувати інформацію про Олімпійський рух в Україні, успіхи видатних вітчизняних спортсменів олімпійців. **Знає і розуміє** історію зародження і сучасний розвиток боротьби Самбо в Україні. Найвищі досягнення самбістів як успіх України на міжнародній арені. Роль і значення САМБО для підготовки військовослужбовців української армії. Значення Самбо, як елемента безпечної життєдіяльності людини. ***Ціннісний компонент*** **Свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **Володіє** знаннями про надання першої допомоги при травмах і ударах. **Має** сформоване стійке шанобливе ставлення до культури рідної країни, емоційно позитивної основи до історичної спадщини і до прояву здорового способу життя. **Дотримується** вимог гігієни, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях фізичною культурою та САМБО.	Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Зародження боротьби Самбо в Україні. Самбо під час ІІ Світової війни. Самбо і її кращі представники. Розвиток Самбо в Україні. Успіхи українських самбістів на міжнародній арені. Роль і значення фізичної культури і єдиноборств для підготовки військовослужбовців української армії. Фізична культура важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Поняття про ФК і спорт. Форми ФК як засіб виховання працьовитості, організованості, волі і життєво важливих умінь і навичок. Самбо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки на заняттях з САМБО. Гігієнічні правила на заняттях з САМБО. Надання першої допомоги при травмах.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** - вправи для м'язів і суглобів тулуба і шиї; вправи для м'язів і суглобів рук і ніг; вправи з обтяженням вагою власного тіла; - вправи для виховання фізичних якостей: сили,	Загально-розвиваючі вправи.

гнучкості, швидкості, спритності, витривалості; - розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, стопи і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч. - вправи для розвитку сили: піднімання, нахили, повороти, присідання, переповзання, ходьба, біг, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. - вправи на гімнастичній стінці; піднімання ніг до торкання рейки над головою; - вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги: перекидання з руки в руку; варіанти кидків і ловіння м'яча; кидки і ловіння м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладати м'яч прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловіння руками; нахили з м'ячем у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках; - елементи акробатики: стійки: основна, ноги нарізно, випад вперед, випад вліво (вправо), випад назад, присід, на колінах, на коліні, на руках, на передпліччях; «сіди»: ноги разом, ноги нарізно, кутом, зігнувши ноги, на п'ятах; упори: сидячи; лежачи; лежачи на зігнутих руках; перекати: вперед, назад, вліво (вправо); стрибки: ноги нарізно, прогинаючись, зігнувши ноги; перевороти: боком-вліво, вправо (колесо); повільний - вперед, назад; - лазіння по канату (за допомогою ніг, без допомоги ніг). **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	Стретчинг. Анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга. Ознайомлення з зонами розтягування. Використання різних вправ стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм. Вправи для розвитку сили. Вправи на гімнастичній стінці. Вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги. Виконуються в русі по залу або на місці. Акробатика. Особливості навчання і вдосконалення елементів акробатики і акробатичних стрибків в умовах залу боротьби Лазіння по канату (за допомогою ніг, без допомоги ніг).
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** Прийоми самостраховки: -самостраховку на спину перекатом через партнера, варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.); - самостраховку перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках. - самостраховку на бік стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці;	Прийоми самостраховки.

- самостраховку на бік перекидом в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, який лежить на килимі або стоїть боком; - самостраховку при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням навколо поздовжньої осі і приземленням на руки; - самостраховку вперед на руки зі стійки на руках; - самостраховку вперед на руки стрибком; - падіння на руки стрибком назад; - самостраховку на спину стрибком.	
- Вправи для утримань. «Висідом» в одну і стрибком перехід в іний бік. Упор грудьми в набивний м'яч - переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.	Вправи для утримань.
- Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні попеременно згинає й розгинає руки з поворотом тулуба.	Вправи для виведення з рівноваги.
- Вправи для підніжок. Випади в бік, те саме в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону, те саме вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З партнером імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.	Вправи для підніжок.
Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьбу на зовнішній стороні стопи (підошва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підошвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу (в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом). «Очищення килима». Змітає дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.	Вправи для підсікання.
Вправи для зачепів. Ходьбу на внутрішній стороні стопи. Пересування гирі зачепом за дужку. Зачеп манекена: стопою, гомілкою (зовні, зсередини). Імітацію зачепу без партнера.	Вправи для зачепів.
Вправи для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те саме перекидом вперед через плече. Імітацію підхоплення. Імітацію підхоплення з манекеном.	Вправи для підхватів.
Вправи для кидків через спину. Поворот кругом зі схрещуванням ніг, те саме переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Захопленням стовпа (дерева) поворот спиною. Імітацію кидка через	Вправи для кидків через спину.

спину з манекеном. Перенесення манекена на стегні (спині), підбив тазом, спиною, боком. Вправи для кидків через груди. Падіння назад з поворотом грудьми до килима. Кидок м'яча через себе в падінні назад (те саме з влучанням в ціль). Кидок манекена. **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	Вправи для кидків через груди.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** Утримання з різних положень (збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг, зворотне, поперек). Виведення з рівноваги (ривком, поштовхом, збиванням, розкручення). Задню підніжку. Передню підніжку. Підсікання (бічне, переднє). Зачеп (гомілкою, зовні ззаду) Кидок через стегно з різних положень. Кидок через спину. Підхват (під дві ноги, зовні) Кидок «Млин». Кидок через груди. Перевертання з захопленням прийоми (ривком, поштовхом). Больові прийоми: важіль ліктя, важіль плеча, вузол плеча. **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.** Утримання з різних положень. Виведення з рівноваги. Задня підніжка. Передня підніжка. Підсікання. Зачеп. Кидок через стегно з різних положень. Кидок через спину. Підхват. Кидок «Млин». Кидок через груди. Перевертання з захопленням прийоми. Больові прийоми: важіль ліктя, важіль плеча, вузол плеча.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **Знає та характеризує:** інформацію про українську та міжнародну практиці з організації послуг для населення фізкультурно-спортивного та оздоровчого характеру. Компоненти основ культури здорового способу життя, шляхи, можливості і форми їх реалізації. **Знає і називає** основи біомеханіки вправ САМБО, їх вплив на статуру, виховання вольових якостей. **Знає** про прикладні аспекти САМБО та різні можливості системи САМБО. **Знає** про згубний вплив шкідливих звичок на організм людини, про основи профілактики.	Компоненти основ культури здорового способу життя (фізична культура, культура рухів, культура дозвілля, культура поведінки, культура харчування). Різні практики з надання населенню послуг фізкультурно-спортивного та оздоровчого характеру. Основи біомеханіки гімнастичних вправ і вправ Самбо. Їх вплив на статуру, виховання вольових якостей. Прикладні аспекти Самбо. Можливості системи Самбо як основи самозахисту, виживання

Знає і розуміє поняття про необхідну оборону, про правомірність застосування прийомів САМБО. ***Ціннісний компонент*** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** вимог гігієни, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях фізичною культурою та САМБО.	в сучасному мегаполісі, підготовка до служби в українській армії і силових структурах. Спорт і спортивна підготовка. Шкідливі звички, причини їх виникнення та згубний вплив на організм людини і його здоров'я. основи профілактики шкідливих звичок засобами фізичної культури. Правомірність застосування прийомів Самбо, поняття про необхідну оборону.
Загальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:**	
- Вправи для м'язів і суглобів тулуба і шиї; вправи для м'язів і суглобів рук і ніг; вправи з обтяженням вагою власного тіла для виховання фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості.	Загально-розвиваючі вправи.
- Розслаблюючі вправи для спини; вправи для ніг, стопи і гомілковостопного суглоба; вправи для спини, плечей і рук; вправи для попереку, тазу, пахової області і м'язів задньої поверхні стегна; вправи на перекладині; вправи для верхньої частини тулуба з використанням пояса; комплекс вправ для кистей, зап'ясть і передпліч.	Стретчинг. Анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга. Ознайомлення з зонами розтягування. Використання різних вправ стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.
- Вправи для розвитку сили: піднімання, нахили, повороти, присідання, переповзання, ходьба, біг, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Вправи для розвитку сили.
- Вправи на гімнастичній стінці; піднімання ніг до торкання рейки над головою.	Вправи на гімнастичній стінці.
- Вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги: перекидання з руки в руку; варіанти кидків і ловіння м'яча; кидки і ловіння м'яча в парах; вправи в положенні лежачи на спині: перекладання м'яча прямими руками з одного боку на інший; кидок м'яча вгору і ловіння руками; нахили з м'ячем у витягнутих вгору руках вперед, в сторони; повороти з м'ячем у витягнутих вперед руках вправо, вліво; кругові рухи тулубом з м'ячем у витягнутих вперед руках.	Вправи з м'ячем «Медбол» різної ваги (на місці і в русі).
- Елементи акробатики**:** стійки: основну, ноги нарізно, випад вперед, випад вліво (вправо), випад назад, присід, на колінах, на коліні, на руках, на передпліччях; «сіди»: ноги разом, ноги нарізно, кутом, зігнувши ноги, на п'ятах; упори: сидячи; лежачи; лежачи на зігнутих руках; перекати: вперед, назад, вліво (вправо); стрибки: ноги нарізно, прогинаючись, зігнувши ноги; перевороти: боком-вліво, вправо (колесо); повільний - вперед, назад.	Акробатика. Особливості навчання і вдосконалення елементів акробатики і акробатичних стрибків в умовах залу боротьби.

- Лазіння по канату (за допомогою ніг, без допомоги ніг). **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	Лазіння по канату (за допомогою ніг, без допомоги ніг).
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **Виконує:** - Вправи для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімає манекен ногою, те саме перекидає манекен через себе. З манекеном в положенні лежачи на спині піднімає і опускає ногою (з захопленням за руки, шию, одвороти куртки). - Прийоми самостраховки в ускладнених умовах: в русі, з підвищенням висоти падінь, на точність приземлення, з обмеженням можливостей (без рук, пов'язані ноги) і т.д. - Прийоми самостраховки на твердому покритті (дерев'яна або синтетична підлога спортивної зали). - Ускладнені спеціальні підготовчі вправи для техніки. **Використовує** вправи в парах і трійках. **Володіє:** технікою виконання спеціальних вправ самостраховки та системи САМБО. **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	Спеціальні підготовчі вправи. Повторення та удосконалення вправ, вивчених на попередніх етапах підготовки. Вправи для кидків через голову. Удосконалення різних прийомів самостраховки в ускладнених умовах. Ознайомлення з прийомами самостраховки на твердому покритті (дерев'яній або синтетичній підлозі спортивної зали). Ускладнення спеціальних підготовчих вправ для техніки. Використання вправ в парах і трійках.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** Задню підніжку з падінням. Задню підніжку з захопленням руки і шиї спереду-зверху. Задню підніжку під дальню ногу. Передню підніжку з заведенням. Передню підніжку з коліна з падінням. Передню підніжку з захопленням шиї. Передню підніжку з захопленням руки і пояса. Бічне підсікання схрестним захопленням рук. Зачеп гомілкою з нирком під руку. Зачеп стопою з падінням. Утримання збоку лежачи. Утримання з боку голови із захопленням одворотів з-під рук. Утримання з боку ніг зворотне. Кидок через голову упором стопою в живіт. Кидок через голову, скидаючи в сторону. Кидок через голову упором стопою в живіт поперек. Кидок через голову упором в стегно зовні, скидаючи в сторону.	**Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.** Задня підніжка. Передня підніжка. Бічне підсікання. Зачеп. Утримання. Кидки.

Кидок через спину захватом схрещених рук. Кидок «Млин» з колін. Кидок з захопленням ніг. Больовий прийом важіль ліктя за допомогою ноги зверху. Больовий прийом важіль ліктя противнику, що стоїть на колінах і руках сідаючи. **Ціннісний компонент** Дотримується правил безпеки під час виконання вправ.	Больові прийоми.

Орієнтовні навчальні нормативи

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

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

Додаток 1

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

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм).	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг.)	1 компл.
14	Еспандер універсальний	10 шт.

15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м’ячі набивні - вага 1 кг)	20 шт.
17	Комплект Медбол (м’ячі набивні - вага 3 кг)	20 шт.
18	Комплект Медбол (м’ячі набивні - вага 5 кг)	20 шт.
19	Килим для самбо (мати, покришка) в залежності від зала	1 компл.
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гума спортивна (7-8 м.)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
24	Штанга (комплект)	3 компл.
25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Куртка Самбо (комплект червоного та синього кольору)	10 шт.
28	Набір поясів Самбо (червоного і синього кольору)	10 шт.

Додаток 2

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ САМБО

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

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

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

Важіль ліктя - больовий прийом перегинанням в ліктьовому суглобі.

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

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

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

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

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

Вузол поперек - вузол, що виконується самбістом, лежачим поперек противника і обертовим в плечовому суглобі зігнуту руку противника передпліччям вгору (супінація).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зачеп - дія ногою, якої самбіст підбиває ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачеп зсередини - кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги противника зсередини.

Зачеп однойменний - кидок зачепом однойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп зовні - кидок, що виконується зачепом різнойменної ноги зовні.

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

Зачеп стопою зсередини - кидок, що виконується зачепом стопою однойменної ноги супротивника зсередини.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Права стійка - самбіст стоїть, виставив праву ногу ближче до супротивника.

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

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

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

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

Утримання верхи - утримання сидячи на животі противника.

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

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

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

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

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

Фронтальна стійка - самбіст стоїть, розташував ноги на однаковій відстані від противника.

Автор: В. А. Березовський

Варіативний модуль
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні тенденції розвитку нашої держави вимагають пошуку ефективних технологій, що сприятимуть підготовці всебічно розвиненої та творчої особистості, яка здатна і готова захищати свою країну. В цьому контексті розробка варіативного модулю «Спортивне орієнтування» має виключно важливе значення. Органічне поєднання фізичної і розумової діяльності, яка відбувається, як правило, в умовах природного середовища, позитивно впливає на емоційний стан учнів.

Наявність різних видів орієнтування, доступність використання в умовах села і міста відкривають широкі можливості щодо розвитку фізичних (швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей), психічних (пам'яті, уваги, мислення) та емоційно-вольових (ініціативності, впевненості, врівноваженості, наполегливості, рішучості та ін.) якостей.

Основна мета модуля — формування фізичного, духовного та соціального здоров'я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування техніки і тактики орієнтування на місцевості.

При складанні модуля були враховані вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення поданого матеріалу.

Варіативний модуль «Спортивне орієнтування» складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи, перелік мінімально необхідного обладнання та інвентарю.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну підготовку орієнтувальника, яка складається з трьох взаємопов'язаних розділів: фізичної, технічної і тактичної підготовки.

Особливістю теоретичної підготовки запропонованого модуля є поглиблення спеціальних знань з історії спортивного орієнтування, топографії, креслення, географії, фізіології, біології та основ здоров'я.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для занять спортивним орієнтуванням.

Своєрідність технічної підготовки обумовлена відпрацюванням та закріпленням окремих елементів техніки орієнтування на місцевості. Тактичну підготовку спрямовано на формуванню уміння самостійно приймати рішення при подоланні дистанції та обирати правильні технічні прийоми, ґрунтуючись на загальній оцінці ситуації.

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

Слід наголосити, що під час проходження навчального матеріалу зі спортивного орієнтування кожного уроку необхідно використовувати вправи, спрямовані на удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки, розвиток фізичних якостей.

В навчально-виховному процесі доцільно застосовувати вправи ігрового характеру та різноманітні учбові дистанції.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно звертати увагу на правила безпеки життєдіяльності під час занять спортивним орієнтуванням. При виконанні деяких завдань доцільно здійснювати диференційований підхід. Тобто, поділяти клас на групи в залежності від рівня фізичної та технічної підготовленості учнів.

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

1-й (4) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** досягнення українських спортсменів орієнтувальників на міжнародних змаганнях; вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів; особливості зображення умовних знаків на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях; ***називає та пояснює*** основні масштаби та перетин мап для спортивного орієнтування, що застосовують в залежності від типу місцевості та виду змагань; причини виникнення травм під час занять спортивним орієнтуванням та **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	Досягнення вітчизняних спортсменів-орієнтувальників на міжнародній арені. Вплив занять спортивним орієнтуванням на організм учнів старших класів. Умовні знаки спортивних карт та особливості їх зображення на картах спринту, середніх, класичних і естафетних дистанціях. Своєрідність використання різного перетину та масштабу на карті в залежності від типу місцевості та виду змагань спортивного орієнтування. Причини виникнення травм на заняттях спортивним орієнтуванням та їх профілактика. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням
Спеціальна підготовка	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** ***виконує:*** спеціальні бігові та стрибкові вправи; ходьбу з випадами; стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу; стрибки на одній та на двох ногах на місці і в русі; біг з раптовими змінами напряму та оббіганням перешкод рівномірний біг до 1500 (1000) м; біг по пересіченій місцевості до 2000 (1500) м, без врахування часу;	Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Ходьба з випадами. Стрибки у висоту (через шнур планку, жердину, повалене дерево) ; стрибки у довжину (яму, канаву рівчак) з місця та з розбігу. Стрибки на одній та двох ногах, як на місці так і в русі. Біг з раптовими змінами напряму та оббіганням перешкод. Рівномірний біг по стадіону до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 2000 м (хл.), до 1500 м (дівч.) без врахування часу. Вправи на рівновагу.

вправи на рівновагу; вправи на гнучкість та рухливість суглобів; вправи на гімнастичній стінці або перекладині.	Вправи на гнучкість та рухливість суглобів. Вправи на гімнастичній стінці або перекладині.
Спеціальна технічна підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** лінійні, площинні, точкові орієнтири та необхідність їх використання на дистанції; помилки при подоланні різноманітних дистанцій (за вибором, у заданому напрямку та розмічених) **Діяльнісний компонент** ***виконує:*** орієнтування карти за місцевими об'єктами та за допомогою компасу; орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркірованій) дистанції; читання карти в русі. ***приймає*** участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи	Орієнтування карти за місцевими об'єктами та за допомогою компасу. Удосконалення уміння читати карту та використовувати лінійні орієнтири для успішного подолання дистанцій. Формування уміння використовувати площинні та точкові орієнтири. Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркірованій) дистанції. Формування уміння читати карту в русі. Участь в організації та проведенні змагань для учнів середньої школи.
Спеціальна тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** *особливості* дій в орієнтуванні за вибором; особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку; особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркірованій) дистанції. **Діяльнісний компонент** ***виконує:*** вибір оптимального порядку проходження дистанції за вибором; вибір раціональних шляхів руху та оптимальних опорних орієнтирів (прив'язок) на дистанції у заданому напрямку; визначення власного місцезнаходження та знаходження контрольних пунктів (КП) при подоланні розміченої (маркірованої) дистанції.	Особливості дій в орієнтуванні за вибором. Вибір оптимального порядку проходження дистанції. Особливості дій в орієнтуванні у заданому напрямку. Вибір раціональних шляхів руху та оптимальних опорних орієнтирів (прив'язок). Особливості дій в орієнтуванні на розміченій (маркірованій) дистанції

2-й (5) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі; вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних	Сучасні тенденції розвитку спортивного орієнтування в Україні та світі. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток морально-вольових та вищих психічних функцій. Використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за

функцій; значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. ***називає та пояснює:*** особливості використання різних видів змагань та технічних завдань зі спортивного орієнтування (орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції, лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером тощо) в організації квестів; склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування, квестів. **Ціннісний компонент** ***дотримується*** правил безпеки під час занять спортивним орієнтуванням	вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій дистанції, лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером, тощо) в організації квестів. Склад та функціональні обов'язки бригади суддів при проведенні різних видів змагань зі спортивного орієнтування та квестів. Значення та зміст лікарського контролю і самоконтролю на заняттях спортивним орієнтуванням. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням.
Спеціальна підготовка	
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** ***виконує:*** спеціальні бігові та стрибкові вправи; ходьбу з випадами; стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу; стрибки по купинах; стрибки на одній та на двох ногах на місці і в русі; стрибки по сходинках у заданому темпі; біг з раптовими змінами напряму та оббіганням перешкод; рівномірний біг до 1500 (1000) м; біг по пересіченій місцевості до 3000 (2000)м без врахування часу з відміткою на контрольному пункті (КП); вправи на рівновагу; вправи на гнучкість та рухливість суглобів; вправи на гімнастичній стінці або перекладині; різноманітні ігри та ігрові завдання	Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Ходьба з випадами. Стрибки у висоту(через шнур планку, жердину, повалене дерево), стрибки у довжину (яму, канаву рівчак) з місця та з розбігу. Стрибки по купинах. Стрибки на одній та двох ногах, як на місці так і в русі. Стрибки по сходинках у заданому темпі. Біг з раптовими змінами напряму та оббіганням перешкод. Рівномірний біг по стадіону до 1500 м (хл.), до 1000 м (дівч.). Біг по пересіченій місцевості до 3000 м (хл.), до 2000 м (дівч.) без врахування часу з відміткою на контрольному пункті (КП). Вправи на рівновагу. Вправи на гнучкість та рухливість суглобів. Вправи на гімнастичній стінці або перекладині. Різноманітні ігри та ігрові завдання.
Спеціальна технічна підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** лінійні, площинні, точкові орієнтири та необхідність їх використання на дистанції; причини виникнення помилок при подоланні різноманітних дистанцій (за вибором, у заданому напрямку та розмічених) і шляхи їх усунення **Діяльнісний компонент**	Удосконалення навички читати карту і використовувати лінійні, площинні та точкові орієнтири для успішного подолання дистанцій. Технічні прийоми з компасом: біг за напрямом, біг по азимуту, біг «в мішок», тощо. Коректування карт та складання плану-схеми місцевості. Орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркірованій) дистанції. Технічні завдання: лабіринт, орієнтування

виконує: коректування карт та складання плану-схеми місцевості; швидке читання мапи в русі; технічні прийоми в роботі з компасом (біг за напрямом, біг по азимуту, біг «в мішок», тощо; орієнтування за вибором, орієнтування в заданому напрямку, орієнтування на розміченій (маркірованій) дистанції; технічні завдання (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером, тощо). ***приймає:*** участь в квестах; участь в організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи	по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером, тощо. Удосконалення вміння читати карту в русі. Участь у квестах. Участь в організації та проведенні змагань зі спортивного орієнтування та квестів для учнів середньої школи
Спеціальна тактична підготовка	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** ***характеризує та аналізує:*** особливості тактичних дій в різних видах змагань (орієнтуванні за вибором, орієнтуванні у заданому напрямку, орієнтуванні на розміченій (маркірованій) дистанції); особливості тактичних дій при виконанні технічних завдань (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером та ін.); особливості тактичних дій при участі в квестах. **Діяльнісний компонент** ***виконує:*** вибір оптимального порядку проходження дистанції за вибором; вибір раціональних шляхів руху та оптимальних прив'язок на дистанції у заданому напрямку; визначення власного місцезнаходження та знаходження контрольних пунктів (КП) при подоланні розміченої (маркірованої) дистанції; вибір певного технічного прийому в залежності від тактичних завдань, які потрібно вирішити на дистанції; виконує планування дистанцій для квесту з використанням відкоректованих спортивних карт та планів-схем.	Особливості тактичних дій в різних видах змагань (орієнтуванні за вибором, орієнтуванні у заданому напрямку, орієнтуванні на розміченій (маркірованій) дистанції). Особливості тактичних дій при виконанні технічних завдань (лабіринт, орієнтування по лінії, орієнтування в приміщенні, біг за лідером та ін.). Здійснення раціонального вибору певного технічного прийому в залежності від тактичних завдань, які потрібно вирішити на дистанції. Особливості тактичних дій при участі в квестах. Використання відкоректованих спортивних карт та планів-схем для організації і проведення квестів.

ОРІЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
1-й (4) рік вивчення	Визначення магнітного азимуту та відстані до об'єкту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	до 1	2	3	4
	Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без врахування часу (м)	Хл.	до 1500	1500	1700	2000
		дівч.	до 1000	1000	1200	1500
	Проходження дистанції з орієнтуванням 50м – 5 КП, сек.*	Хл.	>27,0	27,0	26,0	25,5
		дівч.	>28,5	28,5	27,5	27,0
2-й (5) рік вивчення	Визначення магнітного азимуту та відстані до об'єкту (правильних відповідей із п'яти)	Хл., дівч.	до 2	3	4	5
	Біг по пересіченій місцевості з відміткою на контрольному пункті (КП) без врахування часу (м)	Хл.	до 2000	2000	2500	3000
		Дівч.	до 1000	1000	1500	2000
	Проходження дистанції з орієнтуванням 50м – 5 КП, сек.*	Хл.	>27,0	26,0	25,5	24,0
		Дівч.	>28,5	27,5	27,0	25,5

*Даний тест може проводитися у будь-яких, але постійно однакових умовах: у спортзалі, на майданчику, на шкільному стадіоні чи на будь-якій галявині. В кутах квадрату 10х10м та в центрі розставляється 5 КП. А на відстані 6 метрів від грані квадрату облаштовується точка старт-фінішу.

Викладач по черзі викликає учнів. За командою «Марш» учень отримує схему, де позначений порядок проходження КП, запам'ятовує його та пробігає відповідну дистанцію, торкаючись до пунктів, нахиляючись.

Викладач слідкує за правильністю проходження тесту і визначає за допомогою хронометру час проходження дистанції кожним учнем.

Порядок проходження дистанції:

С-31-32-33-34-35-Ф С-31-33-34-32-35-Ф С-35-34-33-32-31-Ф
С-31-32-34-33-35-Ф С-35-32-34-33-31-Ф С-35-34-32-33-31-Ф
С-35-32-33-34-31-Ф

ПЕРЕЛІК НЕОБХІДНОГО ОБЛАДАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ

№ пор.	Обладнання та інвентар	Кількість, шт.
1	Хронометр	1
2	Місцеві спортивні карти різного масштабу (1:100, 1:1000, 1:5000, 1:10000) або схеми	по 30
3	Знаки контрольних пунктів (КП)	20-30
4	Засоби для відмітки (олівці, компостери, електронні станції)	30
5	Спортивний (рідинний) магнітний компас	30

6	Лінійка (офіцерська) для вимірювання відстаней на карті та нанесення дистанцій	30
7	Перелік умовних знаків та легенд для спортивних карт	30
8	Планшет для карти	30

Автори В. Л. Хіміч, А.А. Ребрина

Варіативний модуль
ТАНЦЮВАЛЬНИЙ ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Народне хореографічне мистецтво є одним з найважливіших засобів гармонійного розвитку та виховання особистості.

Разом із формуванням особистості виникає потреба у музично-ритмічних заняттях школярів.

Танцювальний хортинг включає оздоровчі, загально фізичні, технічні,а також виховні аспекти українського народного хореографічного мистецтва.

Варіативний модуль «Танцювальний хортинг» складається із змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та професійно-прикладних якостей старшокласників.

Основна мета модуля - формування соматичного, соціального та психологічного здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки танцювальних рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування елементів народного танцю, як базовим модулем.

Вивчення модулю сприяє формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та танцювальних рухів зокрема.

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

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

Спеціальна фізична та прикладна підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для танцювальних кроків, краще та швидке засвоєння технічних танцювальних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішного виконання танцю або його елементу. Особлива увага приділяється індивідуальному та колективному танцю. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки школяра є танцювальні вправи народної хореографії спортивного характеру.

При навчанні техніки танцювальних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання технічних танцювальних прийомів народного танцю.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи).

1 рік вивчення

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує та аналізує** історію виникнення та розвитку народної хореографії; оздоровчі принципи народної хореографії; **розкриває** вплив танцювального хортингу на організм; **називає** комплекс тренувальних вправ, які складають основу класичного танцю; елементи (вправи) класичного танцю; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; **називає та пояснює** чинники, які визначають ефект танцювального руху в цілому; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** заходів щодо попередження травм при заняттях з танцювального хортингу; **дотримується** правил безпеки під час занять з танцювального хортингу	Історія виникнення та розвитку народної хореографії; оздоровчі принципи народної хореографії; вплив танцювального хортингу на організм школяра. Екзерсис-комплекс тренувальних вправ, які складають основу класичного танцю. Елементи (вправи) класичного танцю. Виховання професійно-прикладної фізичної культури. Заходи щодо попередження травм при заняттях з танцювального хортингу. Правила безпеки під час занять з танцювального хортингу
Спеціальна фізична та прикладна підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** багаторазове пробігання відрізків 5, 10 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом. Стрибки через скакалку, багатоскоки. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, Підтягування на перекладині. Піднімання в сід із положення лежачи із зігнутими ногами. Присідання на обох та одній нозі з опорою та без опори. Розтягнення.	Вправи на розвиток координованості: за сигналом (переважно зоровим). Стрибки, багатоскоки. Вправи на розвиток сили, гнучкості
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні елементи комплексу тренувальних вправ, які складають основу уроку класичного танцю: • присідання(plie); • ковзання носком по підлозі з відштовхуванням п'ятки опорної ноги (battement tendu); • вправи з ненапруженою (вільною) ступнею (flis-flac); • вправи на вистукування; • обертальні та кругообертальні вправи; • різні технічні вправи; **освоює:** вправи класичного танцю такі, як: • підготовка до початку руху (preparation),	Основні елементи комплексу тренувальних вправ, які складають основу класичного танцю. Вправи класичного танцю.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
• напівприсідання (demi-plie) за 1,2,3,5 відкритими позиціями: плавні, різкі, • ковзання ногою по підлозі (battement tendu), • маленькі кидки назад (battement tendu jete) –вперед-вбік-назад, • повне присідання (grand plie), • обертальні та кругообертальні вправи; • м'яке відкривання ноги; • великі кидкові рухи (grand battement jete); • піруети та інші обертання; • присядки; • перегинання корпусу; • різні технічні вправи.	

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію виникнення та розвитку народної хореографії в Україні; традиції українського народу; патріотичну складову танцювального хортингу; **м**атеріально-технічне забезпечення занять; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; ***Ціннісний компонент*** **пояснює** чинники, які визначають ефективність занять з танцювального хортингу; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методику самостійних занять фізичними вправами; **обґрунтовує:** поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.	Історія виникнення та розвитку народної хореографії в Україні; традиції українського народу. Патріотична складова танцювального хортингу. Виховання професійно-прикладної фізичної культури. Роль та місце танцювальних рухів у вихованні морально-вольових якостей особистості.
Спеціальна фізична та прикладна підготовка	

Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, ніг, кистей рук, гнучкості, тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри; **застосовує:** пересування приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°	Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконанням певного завдання: прискорення, поворот на 180°. Стрибки, багатоскоки тощо.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** елементи (вправи) народної хореографії : • положення рук; • положення ніг; • уклін; • танцювальні кроки: простий, перемінний, боковий, стрибунець, відхід назад; • доріжки (припадання); • вихилясики та вірьовочки; • тинки; • голубці; **освоює:** вправи, що характеризують українську хореографію: • танцювальні кроки: бігунець, доріжка плетена, припадання, переступчик. • голубці низькі (для дівчат і хлопців) та високі (для хлопців), • різновиди присядок (для хлопців), • різновиди тинків (для хлопців), • повзунці (для хлопців), • вихилясики на глибокому присіданні (для хлопців), • хід на глибокому присіданні (для хлопців), • різновиди обертів (для дівчат)	Основні елементи комплексу тренувальних вправ, які складають основу народного танцю. Вправи народного танцю. Освоєння елементів (вправ) української хореографії.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Показники фізичних якостей (навчальні нормативи)		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	5	8
		Дівч.	До 8	8	10	13
	Сила: підтягування (кількість разів)	Хл.	До 3	3	6	8

		Дівч. на низькій перекладині	До 7	7	10	13
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл.	До 10	10	15	20
		Дівч. від лави	До 7	7	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)	Хл.	До 13	13	19	24
		Дівч.	До 12	12	18	23
	Стрибки через скакалку за 1хв., (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90
		Дівч.	73	78	83	95
2 рік вивчення	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.	До 3	3	7	10
		Дівч. На низькій перекладині	До 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	25
		Дівч. від лави	До 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с. (кількість разів)	Хл.	До 15	15	20	26
		Дівч.	До 12	12	19	24
	Стрибки через скакалку за 1хв., (кількість разів)	Хл.	70	75	80	90
		Дівч.	75	80	85	100

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Танцювальний хортинг»

№ пор.	**Обладнання**	**Кількість**, шт.
1	Магнітофон (комп’ютер або ноутбук)	1
2	Колонки	2

Автори: Л.В. Копилова, О.М. Макаров

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
ТУРИЗМ

Пояснювальна записка

Дитячий і юнацький туризм має великі можливості для виховання фізично і духовно здорових і загартованих людей.

Основною метою уроків фізичної культури за модулем «Туризм» є набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять, виховання громадян України засобами туризму та краєзнавства, заохочення до активного відпочинку та занять фізичною культурою.

Практична цінність набутих знань, умінь і навичок полягає в тому, що учні розширюють свої знання з географії, історії, біології, отримують екологічне виховання, засвоюють основи забезпечення безпеки життєдіяльності. Процес формування туристських знань, умінь і навичок, що забезпечується теоретичною, спеціальною та теоретичною підготовкою учнів демонструє прикладну спрямованість фізичної культури.

Варіативний модуль «Туризм» складається з розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів. Модуль «Туризм» для учнів 10 – 11 класів (6 – 7 рік навчання) має логічне продовження навчальної програми з фізичної культури варіативний модуль «Туризм» для учнів 5 – 9 класів (1 – 5 рік навчання). Навчальна програма включає теоретичні відомості, спеціальну технічну підготовку, технічну підготовку. При вивченні технічних прийомів з туризму, необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки. Кожен урок повинен забезпечувати отримання учнями конкретного, мінімального обсягу знань і певних умінь, які практично закріплюють ці знання.

На уроках фізичної культури за варіативним молем «Туризм» потрібно звернути велику увагу на дотримання правил безпеки.

Учні віднесені до спеціальної медичної групи відвідують заняття разом з усім класом, вивчають теорію й методику, опановують найпростіші туристські вміння і навички, можуть залучатися до суддівства навчальних змагань.

1-й (6)рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розкриває** загальні вимоги щодо проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю; **розповідає** про значення та діяльність туристських маршрутно–кваліфікаційних комісій навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України; **називає** види та вимоги до туристського спорядження для туристського походу; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил з охорони природи в умовах походу та правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.	Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю. Туристські маршрутно–кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України. Спорядження для туристського походу. Організація харчування в оздоровчих туристських походах. Діяльність з охорони природи в умовах походу. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **бере участь:** у навчальних змаганнях з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, в’язанні туристських вузлів: «прямий вузол», «простий провідник», «булінь», академічний, «вісімка, «ткацький», зустрічний, брамшкотовий ; **виконує:** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод з транспортуванням постраждалого та **здійснює** вибір його транспортування; **володіє** знаннями і навичками з питань надання домедичної допомоги.	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, в’язання туристських вузлів. Колове тренування.

відтворює алгоритм надання домедичної допомоги постраждалому; **здійснює** колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки.	
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує**: подолання умовної річки за допомогою переправи вбрід із само страховкою, групової переправи вбрід, навісної переправи ; **володіє:** технікою в'язання туристських вузлів: «стремено», подвійного провідника, «грейпвайн»; **здійснює** проходження дистанції крос – похід 3000 - 4000м; **пояснює** дії при виконанні вправ орієнтування за легендою; **виконує** дії при виконанні вправ орієнтування за легендою; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **бере участь:** у навчальних змаганнях зі спортивного орієнтування; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня: вибір району, розробка маршруту, складання плану походу, маршрутні документи; у поході вихідного дня.	Технічні етапи: водні перешкоди. В'язання туристських вузлів. Орієнтування за легендою. Організація походу вихідного дня.

2-й (7) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **розповідає:** фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності; **розкриває**: поняття окомірної зйомки маршруту; **називає:** основні розділи щодо звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активними способами пересування для груп учнівської молоді ; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окомірної зйомки маршруту. Рекомендації щодо складання звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активним пресуванням для груп учнівської молоді. Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **бере участь:** у навчальних змаганнях з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, навісної переправи, умовного болота за допомогою жердин,	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень.

в’язанні туристських вузлів: «прямий вузол», «простий провідник», «булінь», академічний, «вісімка, «ткацький», зустрічний, брамшкотовий, «стремено», подвійний провідник, «грейпвайн»; у естафетах з елементами туристської техніки; **виконує:** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод з транспортуванням постраждалого та **здійснює** вибір його транспортування з різних стартових положень; **відтворює** алгоритм надання домедичної допомоги постраждалому; **здійснює** колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки;	Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, навісної переправи, переправи через умовне болото, в’язання туристських вузлів. Естафети з елементами туристської техніки. Колове тренування.
Технічна підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **розпізнає і виконує:** в’язання вузлів для скріплення мотузок: прямий, академічний, брамшкотовий, ткацький, грейпвайн, зустрічний; для обв’язки: булінь, простий провідник, вісімка, подвійний провідник; допоміжні вузли: стремено, схоплюючого одним кінцем ; **пояснює дії і володіє** технікою окомірної зйомки: вимірювання на місцевості, підготовка схеми; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **здійснює** проходження дистанції крос – похід 4000 - 5000м; **бере участь:** у навчальних змаганнях зі спортивного орієнтування; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу І ступені складності, у поході вихідного дня.	В’язання туристських вузлів. Окомірна зйомка маршруту. Навчальні змагання Організація спортивного туристського походу.

Орієнтовані навчальні нормативи

Рік вив-чення	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1-й (6) рік вивчення	В’язання туристських вузлів 4 хвилини (на вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник	юн. див.	менше 4 вузлів, зав’язаних з помилками	4 вузли зав’язаний без помилки	6 вузлів зав’язані з помилкою	8 вузлів зав’язані без помилки

	Орієнтування за вибором у парковій місцевості (12 КП)	юн.	3	5	9	12
		дів.	2	4	7	12
	Теоретична підготовка (18 питань)	юн. дів.	1 - 4	5 - 8	9 - 13	14 - 18
	12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість	юн.	3	5	6-7	8-10
		дів.	1	2 - 3	4 - 6	7- 9
2-й (7) рік навчання	В'язання туристських вузлів 4 хвилини (на вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник	юн. дів.	менше 3 вузлів, зав'язаних з помилками	5 вузли зав'язаний без помилки	7 вузлів зав'язані з помилкою	9 вузлів зав'язані без помилки
	Орієнтування за вибором у парковій місцевості (14 КП)	юн.	4	7	10	14
		дів.	3	5	8	12
	Орієнтування за вибором у лісовій місцевості (14КП)	юн.	2	5	8	10
		дів.	1	3	6	8
	Теоретична підготовка (24 питання)	юн. дів.	1 - 7	8- 13	14 - 19	20 – 24
	12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість	юн.	1-3	4- 6	7-9	10 -12
		дів.	2	3 -4	5-7	8-10

Автори: Азарченков П.М. , Рапинець О.М., Карпинець М.В., Чейпеш А.П

Варіативний модуль

Фехтування

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями певного рівня підготовленості, передбачає спортивну спрямованість і містить складніші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з фехтування для розвитку фізичних якостей.

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

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

тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а заняття – окремо з дівчатами та юнаками.

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** історію розвитку фехтування і фехтування як мистецтво володіння зброєю; **називає** основні засоби профілактики травматизму на уроках фехтування; ***Ціннісний компонент*** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил гри у фехтуванні; безпеки під час уроків фехтування	Історія розвитку фехтування. Правила безпеки на заняттях та змаганнях з фехтування
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє** технікою виконання стройових вправ та вправ для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей; **виконує:** рухливі ігри: «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів»; рівняння, розподіл за номерами, повороти, рух у строю та зміна напрямку руху, зупинка та початок руху, ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю; рухливі ігри «Стрибуни», «Півники», «Біг раків», «Човник», «Сторінки книги», «Жабки», «Біг пінгвінів» та інші).	Організуючі вправи. Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей. Рухливі ігри. Вправи для розвитку фізичних якостей.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні положення та рухи: зі змін позицій, уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій; пересування зі зміною швидкості, ритму, амплітуди; удосконалення 2-ї та 9-ї (рапіра, шпага);1-ї та 6-ї (шабля) позицій, удари лезом,	Основні положення та рухи. Удосконалення складних атак з дійсними та удаваними діями. Вивчення комбінованих атак з батманом. Техніка захистів гардою

обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори уражувальної поверхні (шабля); **атакуючі дії***:* прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні зі зміною та без зміни фехтувальної лінії (прямо, переворотом, переносом); прості атаки у різні сектори уражувальної поверхні зі зміною та без зміни фехтувальної лінії (прямо, переворотом, переносом)удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; тактичні різновиди простих атак: уколи з опозицією, «з кутом», за хльостом; комбіновані атаки*:* 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*):* з батманом; батман-фінт-укол (удар). захисні дії: удосконалення техніки простих (прямих, напівколових, колових) та складних захистів; виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням, поступаючись; **здійснює:** контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом); техніку захистів гардою (шпага); захист 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори урадуваної поверхні; складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами; будує багатотемпові захисні зав'язок (фраз); удосконалює бойові дії у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.	(шпага). Побудова багатотемпових захисних зав'язок (фраз). Удосконалення бойових дій у парах, індивідуальних заняттях, навчальних боях.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** сучасний стан розвитку фехтування в Україні, провідні центри фехтування, участь фехтувальників України у Олімпійських іграх та кращі результати, значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки; причини виникнення травм та їх профілактику; вимоги правил змагань до зброї, спорядження та одягу; **називає** провідні центри фехтування, спортклуби; основні засоби профілактики травматизму на уроках фехтування; ***Ціннісний компонент*** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та	Сучасний стан розвитку фехтування в Україні. Складові майстерності фехтувальника. Зброя, спорядження та одяг фехтувальників.

здоров’я інших; ***Ціннісний та діяльнісний компонент*** **володіє:** правилами безпеки на заняттях та змаганнях з фехтування; знаннями про основні несправності електроспорядження, їх визначенням та ремонтом; доглядом за зброєю, спорядженням та одягом; **дотримується** правил гри у фехтуванні; безпеки під час уроків фехтування.	
Спеціальна фізична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **володіє:** технікою виконання вправ для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей; ігровими вправами та рухливими іграми «Хитрий м’яч», «Ривок за м’ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкі ший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м’яч рукою»; спеціальними вправами та вправами для розвитку гнучкості, пружності, вправами для розвитку координаційних здібностей фехтувальників; **виконує:** вправи для розвитку швидкісних якостей, рухливі ігри «Хитрий м’яч», «Ривок за м’ячем», «Дожени», «Слухай сигнал», «Удар у стінку», «Швидко зміни місце», «Хто швидкі ший», «Злови предмет зі своєї руки», «Хто швидше захопить предмет», «Накрити м’яч рукою»; уколи (удари) на мішені з різних дистанцій, швидкісні пересування по фехтувальній доріжці, присідання в бойовій стійці, складні бойові дії з обумовленим і необумовленим завершенням).	Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Ігрові вправи та рухливі ігри. Спеціальні вправи. Вправи для розвитку гнучкості пружності. Вправи для розвитку координаційних здібностей фехтувальників.
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** основні положення та рухи: уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій, удари лезом, обухом, плазом, поковзом, з різних позицій та у різні сектори уражувальної поверхні; атакуючі дії: прості, складні та комбіновані атаки, контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом). Захисні дії: прості (прямі, напівколові, колові) та складні захисти, техніку виконання захистів відбивом, підставлянням, відведенням поступаючись, техніку захистів гардою (шпага), захисти 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні; складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами; побудову багатотемпових захисних зав’язок (фраз);	Основні положення та рухи атакуючі дії. Удосконалення складних атак. Контратаки з випередженням. Захисні дії. Техніка захистів гардою (шпага).

здійснює: уколи в мішень на швидкість та влучність з різних позицій та дистанцій, прості, складні та комбіновані атаки, комбіновані атаки з батманом; батман-фінт-укол (удар); контратаки з випередженням (виграшем фехтувального темпу) та без випередження (з опозицією, з ухилом); техніку захистів гардою (шпага); захисти 2 та 9 (рапіра, шпага), 1 та 6 (шабля) позицій з відповідями у різні сектори уражувальної поверхні; складні захисти від атак з дією на зброю та атак з фінтами.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6) рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек. (3 спроби)	**юн.**	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
		дівч.	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**юн.**	190 і менше	192 -200	205 -219	220 і більше
		дівч.	165 і менше	167 -170	172 -174	175 і більше
	Пересування кроками вперед у бойовій фехтувальній стійці (14 м), сек. (3 спроби)	**юн.**	12 і більше	12,1 -11,9	11,8 -10,9	10,8 і менше
		дівч.	12,2 і більше	12,3 -11,7	11,6 -11,1	11 і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага)	**юн.**	6 і менше	7	8	9 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) - шабля	**юн.**	6 і менше	7	8	9 і більше
		дівч.	6 і менше	7	8	9 і більше
2-й (7) рік вивчення	Човниковий біг 4 х 9 м, сек.	**юн.**	10,3 і більше	10,2 -10,1	10,0 -9,9	9,8 і менше
		дівч.	11,5 і більше	11,4 -11,3	11,2 -11,1	11,0 і менше
	Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	**юн.**	205 і менше	207 -210	215 -220	225 і більше
		дівч.	165 і менше	167 -172	174 -177	180 і більше
	Пересування кроками вперед у бойовій фехтувальній стійці (14 м), сек. 3 спроби	**юн.**	11,6	11,5 -11,1	11,2 -10,8	10,6
		дівч.	11,8 і більше	11,7 -11,3	11,4 -11,0	10,8 і менше
	Точність уколу з випадом у мішень діаметром 10 см (10 спроб - рапіра, шпага)	**юн.**	6 і менше	7	8	9 - 10
		дівч.	6 і менше	7	8	9 - 10

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Точність удару з випадом у правий (лівий) бік – ширина смуги 10 см (10 спроб) - шабля	**юн.**	6 і менше	7	8	9 - 10
		дівч.	6 і менше	7	8	9 - 10

Додаток 1

Примітки

Батман – короткий поштовх сильною або середньою частиною своєї зброї по слабій частині клинка противника з метою виведення його в бік.

Батман обухом – поштовх обухом своєї шаблі по зброї противника.

Гарда – металічний щиток випуклої форми на руків'ї рапіри, шпаги або шаблі для захисту кисті від уколів та ударів

Дуате – зжимання і розслаблення пальців озброєної руки при управлінні клинком

Проста атака – атака, яка складається з одного руху зброєю – уколу прямо, переводом або переносом.

Складна атака – атака, яка складається із кількох рухів зброєю, яка виконується з обманом, дією на зброю, та їх комбінацій без втрати темпу.

Проста дія – бойова дія, яка складається з одного закінченого руху зброєю**.**

Складна дія - бойова дія, яка складається з двох або кількох рухів зброєю або тілом, а також вирішує певні тактичні задачі**.**

Сектори ураження – уражувальна поверхня фехтувальника, умовно поділена на певні нумеровані ділянки тіла в навчальних цілях для графічного запису прийомів і місць ураження уколом (ударом) на уроці.

Позиція – певне доцільне положення озброєної руки і зброї по відношенню до тіла бійця. Позиції розрізняються по номерах – від 1 до 9. Номер позиції визначається положенням озброєної руки і зброї у тій чи іншій фехтувальній лінії. У кожній фехтувальній лінії може бути декілька позицій, при яких озброєну руку тримають долонею вверх або вниз. У верхній-внутрішній – 4 – 5 позиції, у нижній-зовнішній – 8 - 2 позиції, у нижній-внутрішній – 7 – 1 позиції.

Додаток 2

Перелік спеціального інвентарю (на одного учня) та терміни його використання

Назва інвентарю	Термін придатності (у місяцях) по групах		
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень
Костюм фехтувальний	24	12	6
Нагрудник тренувальний	24	24	12
Набічник	24	12	12
Туфлі фехтувальні	12	12	6
Гольфи білі	12	6	6
Електрокуртка (рапіра, шабля)	12	6	4
Рукавиця захисна	24	24	12
Бюстгальтер захисний	24	24	12

Рукавиця фехтувальна	12	6	3
Маска	24	24	12
Чохол для зброї	24	24	12
Проста рапіра з комплектом запасних клинків (5 шт.)	24	12	12
Електрошпага з комплектом запасних клинків (5 штук)	12	8	4
Електрорапіра з комплектом запасних клинків (5 штук)	12	8	4
Шабля з комплектом запасних клинків (5 шт.)	12	8	4
Електрошнури по 3 шт. для кожного виду зброї	18	12	6
Електронакінечник шпажний (5 шт.)	18	12	6
Електронакінечник рапірний (5 шт.)	18	12	6

Автори: **А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, Є. Ю. Алексєйчук**

Варіативний модуль
ФІСТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Фістбол» це гра, яка поєднує в собі елементи тенісу і волейболу. У грі беруть участь команди з 5 гравців. Модуль «Фістбол» складається з таких розділів програми:

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну та прикладну фізичну підготовку фістболістів, технічну та тактична підготовку.

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

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

З метою профілактики травматизму при вивченні передач однією рукою зверху (кулаком чи долонею) та прийомів м’яча однією рукою знизу (кулаком чи долонею) слід звертати увагу на правильну постановку руки, застосування учнем/ученицею стійки фістболіста та правильного пересування учнів/учениць по фістбольному майданчику.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні/учениці складають випробування (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з фістболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м’яча однією рукою зверху та прийом і передача однією рукою знизу,

оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем/ученицею може стати вчитель чи дитина, як(-ий/а) володіє цими навичками на високому рівні.

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **аналізує** досягнення фістболістів на міжнародній арені; **характеризує:** фістбол як засіб вдосконалення фізичних, психофізичних, прикладних і психологічних якостей та властивостей; характерні травми фістболіста, правила безпечної поведінки; **називає та пояснює:** фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у фістбол; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **виконує** показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; **дотримується** правил безпеки	Досягнення фістболістів на міжнародній арені. Виховання професійно-прикладної фізичної культури. Фістбол як засіб вдосконалення фізичних, психофізичних, прикладних і психологічних якостей та властивостей старшокласника. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** повторне про бігання відрізків 10-15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом; стрибки через скакалку, багатоскоки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; передачу м'яча в парах, в трійках, в русі ***Ціннісний компонент*** **бачить** взаємозв'язок між систематичною руховою активністю та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів	Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) прискорений біг на 10, 15 м з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома та однією рукою вперед, над собою. Різновиди стрибків.
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами; Контроль м'яча без зорового аналізатора; подачі м'яча на силу і точність; ***Ддіяльнісний компонент*** **застосовує:** дії, що відволікають увагу суперника; зупинки одним та двома кроками.	Пересування різними способами. Кроком, приставним кроком, прискорення. Зупинки одним та двома кроками. Контроль за діями суперника. Виконання технічних прийомів на місці та в русі. Подача м'яча без зорового контролю. Подачі м'яча на точність, у зону з пасивним захисником, з виконанням дій, що

здійснює узгоджені колективні дії ходу (швидким ударом); **визначає** напрямок можливої подачі, передачі та відбивання м'яча знаходячись на виграшній позиції . ***Ціннісний компонент*** **критично порівнює** техніко-тактичну підготовку провідних фістболістів та власну; **здатен** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; **організовує** самостійні заняття та змагання з фістболу **виявляє** зацікавленість до підвищення ефективності фізичного самовиховання	відволікають увагу суперника, після передачі партнера. Колективна гра: визначення напрямку можливої подачі та передачі, прийом та відбивання м'яча. Навчальна та двостороння гра.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **аналізує** місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; **характеризує** фістбол у сучасних всесвітніх іграх; **називає та пояснює** чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; **знає** правила домедичної допомоги в разі травмування ***Ціннісний компонент*** **дотримується** методики самостійних занять. **пропагує** принципи Олімпійського руху та fair play; **відповідально ставиться** до власного здоров'я та самоконтролю під час занять фізичною культурою та спортом	Роль та місце фістболу у спортивних іграх. Виховання професійно-прикладної фізичної культури; значення фістболу у вихованні морально-вольових якостей особистості. Фістбол у сучасних всесвітніх іграх. Фізична підготовленість фістболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **виконує:** спеціальні вправи для розвитку рухових та особистісних якостей та властивостей; біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи; ***Знаннєвий та діяльнісний компонент*** **проводить та бере участь** у рухливих іграх та естафетах. ***Ціннісний компонент***	Спеціальні вправи для розвитку рухових та особистісних якостей і властивостей та навчання техніки рухових дій. Біг з прискоренням (ривки) до 8-10 м з подальшим відходом назад; подолання перешкод стрибком з подальшою імітацією удару; вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.

бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** різноманітні способи пересувань по майданчику, ведення, відбивання та перехват м'яча; кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням; **застосовує:** передачу м'яча з активним опором суперника, передачу в стрибку між гравцями; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **здійснює:** узгоджені дії у нападі проти організованого захисту; систему захисту «5-1» та «4-2», персональну опіку; ловіння, гасіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря; **бере участь** у навчальній та двосторонній грі. **відповідально** готується до змагань; **пропагує** принципи Олімпійського руху та fair play; **цінує** дружбу та взаємопідримку	Різні способи пересувань, падіння, контролювання м'яча в суперника. Перехват ініціативи гри. Прийом та передача м'яча в парах з активними діями суперника. Передача м'яча в стрибку між гравцями. Передача м'яча з пасивними діями суперника. Передача з ходу, збоку, з падінням. Колективні дії проти організованої активної гри суперника. Система переходу активних дій від суперника з узгодження командних дій. Навчальна та двостороння гра.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	**Навчальні нормативи**	**Рівень компетентності**			
		низький	**середній**	**достатній**	**високий**
1-й (6) рік вивчення	Передача м'яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 4	4	5	6 і більше
	Прийом та передача м'яча знизу в парах (хл., дівч.)	до 4	4	5	6 і більше
	Верхня подача (5 спроб), (хл., дівч.)	до 4	4	5	6 і більше
2-й (7) рік вивчення	Передача м'яча зверху через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 5	5	6	7 і більше
	Прийом та передача м'яча знизу через стрічку (сітку) в парах (хл., дівч.)	до 5	5	6	7 і більше
	Верхня подача (5 спроб) (хл., дівч.)	до 5	5	6	7 і більше

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Фістбол»
(за наявності одного спортивного залу
із розміткою для гри «Фістбол»)

№ пор.	**Обладнання**	**Кількість**, шт.

1	Фістбольний м’яч	15
2	Фістбольна стрічка (сітка)	2
3	Фістбольна стійка	4
4	Тенісний м’яч	30
5	Волейбольний м’яч	10
6	Набивний м’яч (0,5–1 кг)	20

Автори: **Є. В. Столітенко, Д.В. Дємєнков**

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ФУТБОЛ

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і 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 при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та юнаками.

У процесі навчання футболу в 10-11 класах застосовуються такі групи методів:

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

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного

футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.	футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж
Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
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 та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.	Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і 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; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.
Елементи техніки та дій у нападі і захисті	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:** *пересування:* різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); *удари по м'ячу головою:* удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; *ведення м'яча:* ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); *відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних	*Пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; *удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки ударів лобом; *зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами; *ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами;

рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди; *відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; *вкидання м'яча:* вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; *елементи гри воротаря:* ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; **застосовує:** несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **здійснює:** організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару; гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів). **дотримується** правил навчальних ігор; правил безпеки під час занять футболом.	*відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; *відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті; *вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; ж*онглювання м'ячем;* *елементи гри воротаря:* вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні. *індивідуальні дії у нападі:* вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; *групові дії у нападі:* вдосконалення швидкості організації атак; *командні дії у нападі:* організація швидкого та поступового нападу. *індивідуальні дії у захисті:* вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; *групові дії у захисті:* підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні. к*омандні дії у захисті:* організація оборони проти швидкого та поступового нападу.
2-й (7) рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу; ***Діяльнісний і ціннісний компонент*** **виконує** елементи арбітражу під час навчальних ігор.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.
Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:**	Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням,

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 та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.	розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і 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; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.
Елементи техніки та дій у нападі і захисті	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця:** **виконує:**	
пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; у*дари по м'ячу ногою:* удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту; *удари по м'ячу головою:* удари лобом у стрибку з активним опором; *зупинки м'яча:* зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій); *ведення м'яча:* ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою; *відволікальні дії (фінти):* фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор;	*Пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; *удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; *удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки ударів лобом; *зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами; *ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами; *відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа; *відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті;

відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча); *вкидання м'яча:* вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність, *жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; *елементи гри воротаря:* ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує:** несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча і з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; **здійснює:** поздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; організацію швидкого та поступового нападу; взаємодії з партнерами при різній кількості нападників у лініях та між лініями; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; перебудову від оборони до початку і розвитку атаки; визначення напрямку можливого удару, гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів); **дотримується правил**: навчальних ігор; безпеки під час занять футболом.	*вкидання м'яча:* вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча; ж*онглювання м'ячем;* *елементи гри воротаря:* вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; *індивідуальні дії у нападі:* вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; *групові дії у нападі:* вдосконалення швидкості організації атак; *командні дії у нападі:* організація швидкого та поступового нападу; *індивідуальні дії у захисті:* вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; *групові дії у захисті:* підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні; к*омандні дії у захисті:* організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**	**Рівні компетентності**			
		низький	**середній**	**достатній**	**високий**

1-й (6) рік вивчення	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
	Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6
2-й (7) рік вивчення	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-5
	Для воротарів: 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5

Орієнтовний перелік обладнання:

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

М'ячі футбольні	40 шт.
Фішки	20 шт.
Жилетки футбольні	2х20 шт.
Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 шт.
Насос для накачування м'ячів	1 шт.
Голки ніпельні	5 шт.
Рулетка	1 шт.
Секундомір	1 шт.
Свисток	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Проектор	1 шт.
Екран	1 шт.
Макет футбольного поля	1 шт.

Автор: Єрьоменко Е. А.

Варіативний модуль
ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту хортинг в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

– формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

– набуття елементарних навичок і знань з виду спорту хортинг, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;

– формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;

– вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;

– виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;

– виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;

– розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);

– профілактика асоціальної поведінки учнів засобами хортингу та фізичної культури;

– формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

– виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

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

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

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

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

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

– ознайомлення з прийомом;

– вивчення прийому в спрощених умовах;

– удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;

– закріплення прийому в роботі.

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

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

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **дає аналіз:** історії розвитку хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації хортингу, заснованої в Україні; **характеризує:** роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей;	Історія розвитку хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика й аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності

має поняття про: характеристику й аналіз тактичних систем хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; **розказує про:** класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. **аналізує:** засоби загартування; **характеризує:** фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах. **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки хортингу	оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять хортингом у домашніх умовах.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент **Учень, учениця** **виконує** загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення 10–30 м, повторний біг 4х30, 2х60 м; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; *акробатичні вправи*: – стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с.; – перевороти в сторону (у ліву та праву); *вправи на спеціальну витривалість*: – високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;	*Загальнорозвивальні фізичні вправи*: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; *спеціальні фізичні вправи*: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення, повторний біг; – стрибки через скакалку; – біг 1000 м; *акробатичні вправи*: – стійка на руках; – перевороти в сторону; *вправи на спеціальну витривалість*: – високе піднімання стегна з фронтальної стійки; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; – «вільна імітація на час» (вільна імітація

– «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.	елементів техніки).
Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).	
Техніко-тактична підготовка	
виконує: базові пересування: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *техніку рук хортингіста*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; *техніку ніг хортингіста*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *техніку тулуба хортингіста*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; **демонструє:** оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно:	*Базові пересування*: зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; *оздоровчі дихальні вправи*: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напряму (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертом, нахилом, прогином); *Техніка рухів руками та ногами*: *вправи для рук*: імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук хортингу та багаторазові повторення; *вправи для ніг*: комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; *вправи для тулуба*: оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки хортингу в повітрі; *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*:

– третю атакувальну; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. **Ціннісний компонент** **Дотримується:** правил безпеки на тренувальному майданчику хортингу	Форма «Третя атакувальна» /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує:** філософію хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу; систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами хортингу; **має поняття про:** гурток (секцію) хортингу в школі; **характеризує:** формальні оздоровчі комплекси хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат; **розповідає про:** допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку; **характеризує:** хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; **розповідає про:** організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу; **Ціннісний компонент** **свідомо ставиться** до власного здоров'я та здоров'я інших; **дотримується** правил безпеки під час занять хортингом	Філософія хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці хортингу. Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності. Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання засобами хортингу. Гурток (секція) хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат. Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку. Хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту Вітчизни. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами хортингу. Правила безпеки під час занять хортингом.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний компонент	*Загальна фізична підготовка*

Учень, учениця **виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *вправи на спеціальну витривалість*: вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.	*Загальнорозвивальні фізичні вправи*: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; *вправи на витривалість*: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); *Спеціальна фізична підготовка* *вправи на спеціальну витривалість*: комплекси вправ хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – «вільна імітація на час» (вільна імітація елементів техніки).
Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
Діяльнісний копонент **Учень, ученниця** **виконує:** пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; *техніку рук і оздоровче дихання*: – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; *техніку ніг хортингіста й оздоровче дихання*: імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;	*Пересування*: поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу; *Вправи для рук і оздоровче дихання*: – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки хортингу; *вправи для ніг і оздоровче дихання*: імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг;

техніку тулуба хортингіста: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; **демонструє:** оздоровчу навчальну форму хортингу на 24 рахунки та самостійно: – інструкторську захисну; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу. **Ціннісний компонент** **дотримується:** правил безпеки на тренувальному майданчику хортингу	*вправи для тулуба*: вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), нирків із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; *спеціальні вправи хортингу*: вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки хортингу в координації; *вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)*: Форма «Інструкторська захисна»/І-з/ – «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самостійно; *групове виконання оздоровчої форми*: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	**Навчальні нормативи**		**Рівні компетентності**			
			низький	середній	достатній	високий
1-й (6) рік навчання	Підтягування у висі,(кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): третя атакувальна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
2-й (7) рік навчання	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40
	Техніка ніг по повітрю, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	31	35	39	42
		дівчата	27	29	32	35
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	імнастична	4 шт.
3.	гімнастичні	4 шт.
4.	ладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	лки	10 шт.
6.	а гімнастична	4 шт.
7.	Хорт (м’яке покриття10х10)	20 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	я спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	рма хортингу «хортовка» (куртка і брюки)	1 шт.

Автори: І.П. Масляк , Т.М. Бала

Варіативний модуль
ЧИРЛІДИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» ввійшли теоретичні відомості, спеціальна

фізична та технічна підготовки.

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

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

У процесі навчання чирлідингу до змісту навчального матеріалу включаються базові елементи чирлідингу, елементи гімнастики, акробатики, а також рухи «Solo Latina» (елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв) та «Dance Mix» (елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз).

Навчаючи чирлідингу, вчитель може використовувати запропоновані нами варіанти танцювальних елементів, зв'язок і комбінацій, а також може самостійно складати комплекси вправ із представлених базових рухів.

При навчанні елементам чирлідингу та акробатичним вправам необхідно забезпечити страховку учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці потрібно проводити спеціально розвивальні та підвідні вправи до кожного елементу або вправи.

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

Після вивчення модуля наприкінці кожного навчального року учні виконують навчальні нормативи для контролю якості засвоєння вивченого матеріалу (виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу зі зміною площин).

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** правила й організацію змагань з програми чирлідингу «Денс»; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом «Денс».	Правила змагань з чирлідингу. Організація змагань і правила суддівства з програми чирлідингу. Правила безпеки.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний та ціннісний компонент **виконує** стійку на руках з опорою ніг об стіну, стійку на голові, шпагат і вивчені раніше; **застосовує** страховку під час виконання вправ;	**1. Акробатична підготовка**: – *основні вправи стійки:* стійка на руках з опорою ніг об стіну, стійка на голові, шпагат (поздовжній) та вивчені раніше;
виконує перекид вперед зі стрибка та вивчені раніше види перекидів; **застосовує** страховку під час виконання вправ;	– *перекиди:* вперед зі стрибка та вивчені раніше види перекидів;
виконує повільний переворот уперед (назад) і вивчені раніше; **застосовує** страховку під час виконання вправ;	– *перевороти:* повільний переворот уперед (назад) і вивчені раніше;

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Діяльнісний та ціннісний компонент **виконує** grand battement (гранд батман) на 90˚ і вище з I і V позицій за 3-ма напрямами: вперед-донизу, в сторону-донизу, назад-донизу та засвоєні раніше елементи;	**2. Хореографічна підготовка** (музичний розмір – 2/4, темп швидкий): – grand battement (гранд батман) –«кидок» ноги на 90° і вище та раніше засвоєні елементи;
володіє елементами латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв та ін.;	– *рухи різноманітних танцювальних стилів:* ● «Solo Latina» (Соло Латина) – елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв та ін.
Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри	
Діяльнісний компонент **виконує** вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги, координованості рухів, здібності до орієнтування в просторі;	**3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей*
рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок; тазостегнового та гомілковостопних суглобів; швидкості одиночного руху та частоти рухів; швидкісно-силових здібностей;	*б) гнучкості* *в) швидкісних здібностей* *г) сили*
Технічна підготовка:	
Діяльнісний компонент **виконує** основні позиції кистей, засвоєні раніше; **виконує** основні стійки та позиції ніг: *Стендін фовед* (стійка на лівій, права вперед, зігнута в колінному суглобі); *Стендін бек степ* (стійка на лівій, права зігнута в колінному суглобі) та засвоєні раніше;	***<u>Базові елементи техніки чирлідингу:</u>*** ● *основні позиції кистей,* що вивчалися раніше; ● *основні стійки та позиції ніг:* Standing forward (*Стендін фовед*), Standing back step (*Стендін бек степ*) і раніше вивчені;
виконує основні позиції рук: *Індіан* (руки перед грудьми, права – зверху); *½ Лоу ві* (права донизу-в сторони, ліва – на пояс, кисті в кулак); *½ Хай ві* (права догори-в сторони, ліва – на пояс, кисті в кулак); **виконує** стрибок *Пайк* (ноги – вперед, руки – вперед, кисті в кулак) та стрибки, що вивчалися упродовж навчання чирлідингу; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** страховку під час виконання стрибків;	● *основні позиції рук:* Indian (*Індіан*),½ Low V (*½ Лоу ві*), ½ High V (*½ Хай ві*); ● *стрибки:* Pike (*Пайк*) і раніше вивчені;
Діяльнісний компонент **виконує** піраміди середнього рівня складності;	*– піраміди;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Ціннісний і діяльнісний компонент **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу на 32 рахунки в швидкому темпі.	● *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

2-й (7)рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
Знаннєвий компонент **Учень, учениця:** **характеризує** організацію змагань з програми чирлідингу «Чир»; **характеризує** методику самостійних занять; ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **дотримується** правил безпеки під час занять чирлідингом;	Організація змагань і правила суддівства з програми чирлідингу «Чир». Методика організації самостійних занять. Правила безпеки.
Спеціальна фізична підготовка	
Діяльнісний та ціннісний компонент **виконує** стійку на руках, шпагат; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** перекид вперед зі стрибка на гімнастичні мати (приблизно 6–7 гімнастичних матів, складених один на одному) та вивчені раніше; **застосовує** страховку під час виконання вправ; **виконує** переворот уперед (дівчата), переворот назад (фляк) (хлопці); сальто вперед у групуванні (хлопці), махове сальто (дівчата) та вивчені раніше; **застосовує** страховку під час виконання вправ;	**1. Акробатична підготовка:** – *основні вправи стійки:* стійка на руках, шпагат (поперечний); – *перекиди* вперед зі стрибка на гімнастичні мати (приблизно 6–7 гімнастичних матів, складених один на одному) та вивчені раніше; – *перевороти:* переворот уперед (дівчата), переворот назад (фляк) (хлопці); сальто вперед у групуванні (хлопці), махове сальто (дівчата) та вивчені раніше.
	2. Хореографічна підготовка (музичний розмір – 2/4, темп швидкий):
Діяльнісний компонент **виконує** battement developpe (батман девелоппе) – згинання та розгинання ноги на 90° з І-ої позиції за 3-ма напрямами: вперед, в сторону, назад та засвоєні раніше елементи; **володіє** елементами танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та ін.;	battement developpe (батман девелоппе) – згинання та розгинання ноги на 90° та раніше засвоєні елементи; *рухи різноманітних сучасних танцювальних стилів:* «Dance Mix» (Денс Мікс) – елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз та ін.

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	**Зміст навчального матеріалу**
Ціннісний і діяльнісний компонент **виконує** вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток: відчуття ритму, здібності до збереження рівноваги, координованості рухів; рухливості хребетного стовбура, поясу верхніх кінцівок, тазостегнового та гомілковостопних суглобів; швидкості одиночного руху та частоти рухів; швидкісної витривалості. ***Технічна підготовка:***	**3. Загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри, спрямовані на розвиток:** *а) координаційних здібностей;* *б) гнучкості;* *в) швидкісних здібностей;* *г) витривалості.*
Діяльнісний компонент **виконує** основні позиції кистей засвоєні на 1–6-му роках навчання чирлідингу; **виконує** основні стійки та позиції ніг: *Ту-ніл* (стійка на колінах); *Сіт Z* (сід, права нога зігнута всередину, ліва – назовні) і засвоєні раніше; **виконує** основні позиції рук: *Хай чекмарк* (права – угору-в сторону, ліва – за голову, лікоть – вгору, кисті в кулак), *Лоу чекмарк* (права – донизу-в сторони, ліва – за голову, лікоть – вгору, кисті в кулак) та позиції, засвоєні раніше упродовж навчання чирлідингу; **виконує** стрибки, що вивчалися упродовж навчання чирлідингу, такі як: *Спредігл* – «зірочка» (ноги нарізно, руки догори-в сторони), *Так* (ноги зігнуті в колінах і максимально притиснуті до грудей, руки догори-в сторони), *Дабл хук* – права зігнута в коліні перпендикулярно підлозі, коліно спрямоване назовні-в сторону; ліва зігнута, відведена назад-в сторону, руки догори-в сторони), *Херки* (права угору-в сторону (вправо), ліва зігнута відведена назад, руки в сторони), *Той тач* (стрибком поперечний шпагат, руки в сторони*), Фронт хедлер* (права – угору, максимально притиснута до грудей, ліва – зігнута, руки угору), *Сайд хедлер* (права – угору-в сторону (вправо), ліва – зігнута, відведена назад-в сторону, руки в сторони), *Дабл найн* (ноги – права вперед, ліва зігнута, коліно назовні; руки – права вперед, ліва перед грудьми), *Пайк* (ноги – вперед, руки – вперед, кисті в кулак); ***Ціннісний і діяльнісний компонент*** **застосовує** страховку під час виконання стрибків	– ***Базові елементи техніки чирлідингу:*** ● *основні позиції кистей, що* вивчалися в процесі навчання чирлідингу; ● *основні стійки та позиції ніг:* Two-kneel (*Ту-ніл*), Sit Z (*Сіт Z*) і раніше вивчені; ● *основні позиції рук:* High checkmark (*Хай чекмарк*), Low checkmark (*Лоу чекмарк*); ● *стрибки:* вивчені упродовж навчання чирлідингу, такі як: Spread eagle (*Спредігл*), Tuck (*Так*), Double hook (*Дабл хук*), Herkie (*Херки*), Toe touch (*Той тач*), Front hurdler (*Фронт хедер*), Side hurdler (*Сайд хедлер*), Double nine (*Дабл найн*) і Pike (*Пайк*);
Діяльнісний компонент	– *піраміди;*

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
виконує піраміди середнього та високого рівнів складності; ***Діяльнісний та ціннісний компонент*** **застосовує** страховку під час виконання вправ;	
виконує танцювальну зв'язку з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу на 32 рахунки в швидкому темпі.	– *цілісне виконання танцювальних зв'язок, які складаються з базових рухів і обов'язкових елементів чирлідингу.*

Орієнтовні навчальні нормативи

Практична частина навчальних нормативів складається з розділів:

1. *Загальна фізична підготовка* – згідно з інваріантною частиною навчальної програми.
2. *Спеціальна фізична підготовка* – згідно з варіативною частиною навчальної програми з чирлідингу.
3. *Технічна підготовка*:
   - виконання музичних композицій на оцінку;
   - виконання домашніх завдань.

Орієнтовні навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	серед-ній	достат-ній	висо-кий
1-й (6) рік навчання	Поздовжній шпагат (см) *	**юн.**	≤12	8–11	4–7	0–3
		дівч.	≤12	8–11	4–7	0–3
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с) **	**юн.**	≤5,9	5,9	5,6	5,3
		дівч.	≤6,8	6,8	6,4	6,0
	Теппінг-тест (кількість разів)***	**юн.**	≥52	52	63	74
		дівч.	≥46	46	59	72
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	**юн.**	5	11	15	18
		дівч.	3	7	12	15
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	**юн.**	4,80	5,40	6,00	6,60
		див.	4,25	4,50	5,30	5,80
2-й (7) рік навчання	Поперечний шпагат (см) *	**юн.**	≤29	19–28	9–18	0–8
		дівч.	≤29	19–28	9–18	0–8
	Біг на 30 м зі старту «змійкою» (с) **	**юн.**	≤5,7	5,7	5,2	4,7
		дівч.	≤6,9	6,9	6,5	6,1
	Теппінг-тест (кількість разів)***	**юн.**	≥64	64	70	76
		дівч.	≥54	54	64	74
	Піднімання прямих ніг у висі (кількість разів)	**юн.**	5	11	15	18
		дівч.	3	7	12	15
	Три стрибки на одній нозі з просуванням вперед (м)	**юн.**	5,10	5,70	6,50	6,90
		дівч.	4,30	4,70	5,50	6,00

* Вимірюється відстань від пахової області до підлоги.

** Виконується біг «змійкою» між п'ятьма стійками висотою 1,5 м.

*** Біг на місці продовж 10 с з максимальною швидкістю.

Критерії оцінювання технічної підготовленості

Оцінюється техніка виконання танцювальних композицій, що складаються з обов’язкових елементів чирлідингу.

№ п\п	Рівень компетентності	Критерії оцінювання
1.	Високий	вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до музичного супроводу, емоційно.
2.	Достатній	вправи виконано технічно правильно, відповідно до музичного супроводу, але не зовсім впевнено, менш емоційно.
3.	Середній	вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
4.	Низький	вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно.

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Чирлідинг»

№ п/п	*Обладнання*	*Кількість*
1.	Памнони	60 шт.
2.	Гімнастичний мат	10 шт.
3.	Гімнастичний міст	1 шт.
4.	Гімнастичні палиці	5 шт.
5.	Вузький канат, гума	3 шт.
6.	Музична апаратура	1 шт.
7.	Медична аптечка	1 шт.