

Робоча освітня програма з предмета «Фізична культура»

Розроблена на основі навчальної програми з Фізичної культури 10-11 класів (рівень стандарту) загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 № 1407

Робоча освітня програма є логічним продовженням навчальних курсів основної школи і викладається таким чином:

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	З них: лабораторних, практичних, семінарських робіт.	З них: контрольні роботи
1 курс				
	Теоретична частина	4		
2.	Гімнастика	22	22	
3.	Легка атлетика	22	22	
4.	Спортивні ігри	26	26	
5.	Велотуризм	4	4	
	Разом за 1 курс	78	74	
2 курс				
1.	Теоретична частина	4		
2.	Гімнастика	22	22	
3.	Легка атлетика	18	18	
4.	Спортивні ігри	20	20	
5.	Велотуризм	4	4	
	Разом за 2 курс	68	64	
	Загалом	146	138	

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 реалізується 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: організувати 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 зацікавленість у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненні мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформулювати учня/ученицю як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного

члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

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

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

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

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

Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 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 пришкольні 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 передуює 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
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: характеризує: особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паролімпійський 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; називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; <i>Ціннісний компонент</i> свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; <i>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</i> володіє методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку виконує (<i>розробляє</i>): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії</p>	<p>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. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Паролімпійський рух на сучасному етапі.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Діяльнісний компонент</i> виконує організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами:</p>	<p>Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави;</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки;</i> <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> 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.</p>	<p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності</i></p> <p><i>вправи на координацію рухів,</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості</i></p> <p><i>рухливі та спортивні ігри;</i> <i>вправи для розвитку сили:</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості</i></p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</i> <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>

11 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	
<p>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</p>	<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p> <p>Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>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 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; «дрібнотливий біг» із максимальною можливою кількістю 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;</p>	<p>Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності</i></p>

<p>подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;</p> <p><i>вправи для розвитку координації:</i> комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості.; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> 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;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> 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; комплексні естафети з м'ячем</p>	<p><i>вправи для розвитку координації</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
---	---

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 довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого 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 довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого 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
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
<i>Теоретичні відомості</i>	
<i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять.	Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<i>Діяльнісний компонент</i> 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» 4x9м; серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів та	Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

зістрибуванням у глибину.	
Техніко – тактична підготовка	
<p>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 місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам; Ціннісний компонент приймає участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>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.</p>

2 (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>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.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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 дістанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>

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 нападаючої 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 (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

2 (7) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

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 дотримуватись 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	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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,</p>	<p>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</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p>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.</p> <p>Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</p>	<p>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.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика;</p> <p>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;</p> <p>виконує: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах;</p> <p>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;</p> <p>володіє: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;</p> <p>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»;</p> <p>уміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою.</p> <p>Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару.</p> <p>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.</p> <p>Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.	передачу.

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>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 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; методика самостійних занять фізичними вправами; обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.</p>	<p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які 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.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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 дістанням 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°</p>	<p>Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, переكات, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з дістанням підвишених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні 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</p>

	пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.
Техніко-тактична підготовка	
<p>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 зоні 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"; Ціннісний і діяльнісний компонент здійснює: прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 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.</p>	<p>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 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.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 (6) рік вивчення	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) 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	юн.	2	3	4	5

	2, 3, 4 (в зазначену зону)	дівч.	1	2	3	4
2 (7) рік вивчення	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	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

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, вивчені 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
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує методику розвитку гнучкості; знає та називає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>	<p>Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>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;</p> <p>Діяльнісний компонент 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 елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p>	<p>Організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування канату; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;</p> <p><i>вправи спеціальної фізичної підготовки</i></p>

<p>дотримується правил безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою</p>	
<p>Стрибки</p>	
<p>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); <i>юнаки та дівчата</i> — стрибки через скакалку (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв у повільному темпі)</p>	<p><i>опорні стрибки:</i> юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; <i>стрибки через скакалку на швидкість та витривалість</i></p>
<p>Лазіння</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг</p>	<p>юнаки — лазіння по вертикальному канату</p>
<p>Рівновага</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учениця: виконує вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ; Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	<p>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</p>
<p>Акробатика</p>	
<p>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);</p>	<p>стійки на голові та руках (юнаки); зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи;</p>
<p>Виси та упори</p>	
<p>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</p>	<p>юнаки — вправи на: <i>перекладині:</i> підйом переворотом або силою в упор; <i>паралельних брусах:</i> упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;</p>

<p>зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;</p> <p>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.</p> <p>підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави</p>	<p><i>дівчата</i> — вправи на: <i>різновисоких брусах</i>: підйом переворотом в упор на нижній жердині;</p> <p><i>вправи на перекладині</i></p>
Елементи художньої гімнастики	
<p>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»; вверх 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.);</p>	<p><i>дівчата</i> комбінація елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);</p>
Ритмічна гімнастика та аеробіка	
<p>Діяльнісний і ціннісний компонент Учениця: складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;</p>	<p><i>дівчата</i> Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки</p>
Смуга перешкод	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує подолання гімнастичної смуги перешкод;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує самострахування під час виконання вправ.</p>	<p><i>юнаки та дівчата:</i> подолання гімнастичної смуги перешкод</p>
Вправи на тренажерах	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент дотримується правил безпеки під час занять</p>	<p><i>юнаки та дівчата:</i> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп</p>
Колове тренування	
<p>Діяльнісний компонент</p>	<p>комплекси вправ для колового тренування;</p>

<p>Учень, учениця: виконує комплекси вправ для колового тренування</p>	
<i>Атлетична гімнастика</i>	
<p>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</p>	<p>юнаки підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;</p>

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує методику розвитку сили; знає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>	<p>Методика розвитку сили. Правила безпеки на уроках гімнастики.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>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; перешиккування 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</p>	<p>Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;</p>

<p>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 (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2хв у повільному темпі);</p>	<p>через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (<i>юнаки</i>); через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» (<i>дівчата</i>); <i>стрибки через скакалку на швидкість та витривалість</i></p>
Лазіння	
<p>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;</p>	<p><i>юнаки</i> — лазіння по вертикальному канату.</p>
Рівновага	
<p>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;</p>	<p><i>дівчата</i> - вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання</p>
Акробатика	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує комбінацію елементів вправ вивчених в попередніх класах</p>	<p>комбінації елементів вправ вивчених в попередніх класах</p>
Виси та упори	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: вправи у висах та упорах: підтягування у висі; підйом переверотом, 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</p>	<p><i>юнаки</i> — вправи на: <i>перекладині</i> <i>паралельних брусах</i> <i>дівчата</i> — вправи на: <i>різновисоких брусах</i> <i>низькій перекладині</i></p>

гімнастичних вправ;			
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 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		юнаки вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою;	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий

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	Гімнастичний козел	1 шт.
2	Гімнастичний міст	1 шт.
3	Гімнастичний мат	6 шт.
4	Канат	2 шт.
5	Гімнастична лава	6 шт.
6	Гімнастична колода	1 шт.
7	Перекладина	1 шт.
8	Низька колода	1 шт.
9	Паралельні бруси	1 шт.
10	Різновисокі бруси	1 шт.
11	Скакалки	30 шт.

12	<i>Гантелі розбірні</i>	<i>10 шт.</i>
13	<i>Гімнастичні палиці</i>	<i>30 шт.</i>
14	<i>Шведські драбини</i>	<i>8 шт.</i>
15	<i>Канат для перетягування</i>	<i>1 шт.</i>
16	<i>Ваги</i>	<i>1 шт.</i>
17	<i>Еспандери</i>	<i>6 шт.</i>
18	<i>Магnezія</i>	
19	<i>Динамометр</i>	<i>1 шт.</i>

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
<i>Теоретичні відомості</i>	
Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів; Знаннєвий і діяльнісний компонент	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання домедичної допомоги при отриманні травм.

знає та виконує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;	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 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, човниковий біг 4X9 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 у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з 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 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4x9 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 довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2(7) рік	Біг 30 м (с)	юн.	більше	5,5	5,1	4,5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
вивчення			5,5			
		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 довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання малого 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	Рулетка	1 шт.
9	Граблі	1 шт.
10	Лопата	1 шт.

АВТОРИ: РЕБРИНА. А. А., КОЛОМОЄЦЬ Г. А., ДЕРЕВ'ЯНКО В. В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
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
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Діяльнісний компонент: Учень (учениця) <i>виконує:</i>	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей:

<p>стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору, через гімнастичну лаву; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;</p> <p>імітацію: ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском);</p> <p>вправи для пальців рук;</p> <p>вправи для розвитку швидкості пересувань: у грі зі своєї половини стола один вид удару; пересування у парі;</p> <p>вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру; естафети з ракеткою</p>	<p>стрибкові вправи.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для пальців рук.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

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

2-й (7) рік вивчення

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

<p>називає: засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; учасників Олімпійських ігор; розрядні нормативи.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять настільним тенісом.</p>	<p>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.</p> <p>Правила безпеки під час занять з настільного тенісу.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент:</p> <p>Учень (учениця)</p> <p><i>виконує:</i> різновиди стрибків (стрибкові вправи у „стійці тенісиста”);</p> <p>багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами;</p> <p>імітацію ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском);</p> <p>вправи для пальців рук;</p> <p>посилення та отримання м'яча у вільному та заданому напрямку та визначеної довжини польоту;</p> <p>подачі м'яча накатами в будь-якому напрямку;</p> <p>посилення м'яча у заданий напрямок в різних ігрових умовах; перехід від накату до атакуючого удару;</p> <p>посилення 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;</p> <p>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;</p> <p>вправи для розвитку швидкості пересувань: пересування у парі; переміщення у 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення;</p> <p>вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках” (з великою</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей: стрибки; різні види переміщень: (приставні, схресні кроки).</p> <p>Імітаційні вправи з ракеткою, без ракетки.</p> <p>Вправи для пальців рук.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Вправи для розвитку відчуття м'яча.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості пересувань.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.</p>

кількістю м'ячів); удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру (з великою кількістю м'ячів);	
Техніко-тактична підготовка	
<p>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; атакуювальні 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-спинів” і швидких атакуювальних 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.</p>	<p>Покращення техніки ударів: удар-подача; удар-накат; удар-підрізка; удар „топ-спин”; удар „свічка”; удар-підставка. Підвищення точності, збільшення швидкості та сили, посилення 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 атакуювальних ударів. Тактика поєднання „топ-спинів” і швидких атакуювальних ударів. Тактика парної (змішаної) гри з різним обертанням м'яча.</p>

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
	54	56	58	60
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень юнаки	19	21	23	25
	16	18	20	22
Контрудари „вісімка” з ближньої (середньої) зони, разів дівчата	59	61	63	65
	54	56	58	60
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучень дівчата	19	21	23	25
	16	18	20	22

2-й (7) рік навчання

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

**Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Настільний теніс»**

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кількість</i>
1	<i>Тенісні столи</i>	<i>4 шт.</i>
2	<i>Ракетки для тенісу настільного</i>	<i>16 шт.</i>
3	<i>Сітки для тенісу настільного</i>	<i>4 шт.</i>
4	<i>Тенісні м'ячі</i>	<i>100 шт.</i>

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 модулем «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
<i>Теоретичні відомості</i>	

<p>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.</p>	<p>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.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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. відтворює алгоритм надання домедичної допомоги постраждалому; здійснює колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки.</p>	<p>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.</p>
Технічна підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: подолання умовної річки за допомогою переправи вбхід із само страховкою, групової переправи вбхід, навісної переправи ; володіє: технікою в'язання туристських вузлів: «стремено», подвійного провідника, «грейпвайн»; здійснює проходження дистанції крос – похід 3000 - 4000м; пояснює дії при виконанні вправ</p>	<p>Технічні етапи: водні перешкоди. В'язання туристських вузлів. Орієнтування за легендою. Організація походу вихідного дня.</p>

<p>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.</p>	
--	--

2-й (7) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>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, 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</p>	<p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень. 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.</p>

допомоги постраждалому; здійснює колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки;	
Технічна підготовка	
<p>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;</p> <p>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 I ступені складності, у поході вихідного дня.</p>	<p>В'язання туристських вузлів. Окомірна зйомка маршруту. Навчальні змагання Організація спортивного туристського походу.</p>

Орієнтовані навчальні нормативи

Рік вивчення	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. дів.	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
		юн. дів.	3	5	9	12
	Орієнтування за вибором у парковій місцевості (12 КП)	юн. дів.	2	4	7	12
		юн. дів.	1 - 4	5 - 8	9 - 13	14 - 18
	12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість	юн. дів.	3	5	6-7	8-10
		юн. 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 вузлів 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: С. В. Столітенко, Д.В. Дем'янов

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	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.</p>	<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж</p>
Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
<p>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.</p>	<p>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; дістанання 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</p>

	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	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: <i>пересування:</i> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); <i>удари по м'ячу головою:</i> удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); <i>відволікальні дії (фінти):</i> вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди; <i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; <i>елементи гри воротаря:</i> 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;</p>	<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; <i>удари по м'ячу головою:</i> вдосконалення техніки ударів лобом; <i>зупинки м'яча:</i> вдосконалення зупинок м'яча різними способами; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення ведення м'яча різними способами; <i>відволікальні дії (фінти):</i> вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; <i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті; <i>вкидання м'яча:</i> вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; <i>жонгливання м'ячем;</i> <i>елементи гри воротаря:</i> 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. <i>індивідуальні дії у нападі:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; <i>групові дії у нападі:</i> вдосконалення швидкості організації атак; <i>командні дії у нападі:</i> організація швидкого та поступового нападу. <i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; <i>групові дії у захисті:</i> підсилення захисту;</p>

<p>організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару;</p> <p>гру на виходах, швидко організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів).</p> <p>дотримується правил навчальних ігор; правил безпеки під час занять футболом.</p>	<p>вдосконалення узгодженості дій в обороні.</p> <p><i>командні дії у захисті:</i> організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>
2-й (7) рік вивчення	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p><i>Знаннєвий компонент</i> 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;</p> <p><i>Діяльнісний і ціннісний компонент</i> виконує елементи арбітражу під час навчальних ігор.</p>	<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p>
Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
<p><i>Діяльнісний компонент</i> 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.</p>	<p>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; дістанання 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</p>

	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	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує:</p> <p><i>пересування:</i> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту;</p> <p><i>удари по м'ячу головою:</i> удари лобом у стрибку з активним опором;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій);</p> <p><i>ведення м'яча:</i> 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;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча);</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> 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;</p> <p>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</p>	<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару;</p> <p><i>удари по м'ячу головою:</i> вдосконалення техніки ударів лобом;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> вдосконалення зупинок м'яча різними способами;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення ведення м'яча різними способами;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча;</p> <p><i>жонгливання м'ячем;</i></p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> 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;</p> <p><i>індивідуальні дії у нападі:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;</p> <p><i>групові дії у нападі:</i> вдосконалення швидкості організації атак;</p> <p><i>командні дії у нападі:</i> організація швидкого та поступового нападу;</p>

<p>веденню, обведенню, передачі, удару;</p> <p>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);</p> <p>дотримується правил: навчальних ігор; безпеки під час занять футболом.</p>	<p><i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;</p> <p><i>групові дії у захисті:</i> підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні;</p> <p><i>командні дії у захисті:</i> організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>
--	--

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
	<i>Для воротарів:</i> 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	5 ударів на точність одним із вивчених способів у	юн.	1 або жодного	2	3	4-5

	гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча		влучного удару			
		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
	<i>Для воротарів:</i> 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	2x20 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.