

Затверджено та надано гриф
«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і
науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

10 – 11 класи

Рівень стандарту

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти 2022

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, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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;

- формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. *Навчальні ресурси:* спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. *Ставлення:* розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт;

дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри. **Призначення змістових ліній.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знанневий, 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 модулів. 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 освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» разом із спектром засобів і методів фізичної підготовки є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичної підготовленості учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує вікові та статеві особливості,

психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Повинні враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м'язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке виражається у відповідному зростанні фізичної спроможності м'язів іншого боку тіла.

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції: 1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.

3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.

4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модулю слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей.

Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці. З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним є використання таких підхід, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання.

Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. В залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне так і окремих якостей.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженій 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 вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

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

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

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

Інваріантна складова

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

10 клас

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретико-методичні знання	

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує: особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних</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</p>
--	---

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<p>ситуацій; називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Знаннєвий і діяльнісний компонент: володіє методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку виконує (розробляє): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії</p>	<p>обраного профілю чи омріяної професії). Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; Паралімпійський рух на сучасному етапі.</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 плоскостопі; <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; військово-прикладні та спортивні ігри; <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, різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні та спортивні ігри; <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; військово-прикладні та спортивні ігри; <i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині різними хватками; різні присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, гирями, набивними м'ячами тощо, з подоланням ваги</p>	<p>Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;</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>військово-прикладні та спортивні ігри; вправи для розвитку сили:</i></p>
--	---

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

<p>партнера, вправи на силових тренажерах, вправи для розвитку сили м'язів спини, живота, тулуба; перенесення предметів різної ваги на відстань і швидкість; вправи для розвитку силової витривалості різних м'язових груп;</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; метання м'яча, гранати.</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
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><i>Знаннєвий компонент</i> <i>Учень, учениця:</i> характеризує: олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>володіє основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань з учнями молодших класів;</p> <p>пояснює: роль фізичної культури у сім'ї; значення фізичної підготовки для успішного захисту держави та збереження життя під час надзвичайних ситуацій; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;</p> <p><i>Ціннісний і діяльнісний компонент</i></p>	<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p> <p>Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;</p> <p>Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p>

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; комплекси вправ фізичної підготовки для успішного захисту держави і збереження життя під час надзвичайних ситуацій.

Загальна фізична підготовка

Діяльнісний компонент

виконує: організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;

вправи для розвитку швидкості:

повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дріботливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; військово-прикладні та спортивні ігри;

вправи для розвитку спритності:

різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;

вправи для розвитку координації:

комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово

прикладні та спортивні ігри;

вправи для розвитку витривалості:

рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; військово-прикладні та спортивні ігри;

вправи для розвитку сили:

згинання і розгинання рук в упорі лежачи;

Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;

вправи для розвитку швидкості

вправи для розвитку

спритності вправи для

розвитку координації

вправи для розвитку

витривалості вправи для

розвитку сили

	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100

6 рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
		дівч.	до 11	11	15	18
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55
		дівч.	до 18	18	38	48
7 рік вивчення	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40

	Стрибок у 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 мало-го м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
		дівч. від лави	до 9	9	13	16

6 рік вивчення	Навчальні наразі	Рівні компетентності				
		Низький	середній	достатній	високий	
	разів)					
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12	
	дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22	
Нахил вперед 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	

Автори: Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я., Каратник І. В.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

БАДМІНТОН

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти.

Основною метою програми залишається збереження і зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня їхньої фізичної, техніко-тактичної та професійно-прикладної підготовленості, уміння працювати в команді, дотримання правил безпеки та особистої гігієни.

Зміст варіативного модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів національної самосвідомості, загальної та професійно-прикладної фізичної культури, дослідницьких та соціальних навичок, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань щодо організації чесної гри, усвідомлення важливості рухової активності в житті та праці людини, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, правил безпечної поведінки під час уроків, змагань тощо. Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік необхідного обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Програму модуля «Бадмінтон» розраховано на два роки послідовного вивчення матеріалу від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення раніше вивчених елементів та навчання тактико-технічним діям в одиночній та парній грі.

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку необхідних бадмінтоністу фізичних якостей переважно включають у підготовчу частину уроку.

Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ.

Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель самостійно визначає їх кількість та послідовність виконання.

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

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українських бадмінтоністів на міжнародній арені; бадмінтон як засіб формування професійно-прикладної фізичної культури, характерні травми бадмінтоніста, правила безпеки. Називає: вправи, які запобігають травматизму юних бадмінтоністів; склад суддівської колегії та обов'язки суддів Пояснює: методику розвитку фізичних психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей; основні поняття та правила гри. Організацію техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактику одиночної гри. Ціннісний компонент Дотримується правил безпеки під час занять, навчальної гри, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>	<p>Досягнення Українських бадмінтоністів. Бадмінтон, як засіб професійно-прикладної фізичної культури та вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Особливості проведення та суддівство гри, склад суддівської колегії, термінологія, ведення протоколу. Організація техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактика одиночної гри. Правила безпеки під час занять, навчальної гри, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>
<p>Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: біг та пересування з різних вихідних положень зі зміною напрямку та швидкості руху; переміщення зі зміною напрямку руху за зоровим та звуковим аналізатором; багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи,</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, спритність, швидкісну витривалість. Біг з прискоренням, з зміною напрямку руху, із зміною швидкості за зоровим та звуковим аналізатором; човниковий біг; стрибкові вправи, багатоскоки; вправи на координацію рухів; професійно-прикладні вправи.</p>
<p>вправи для розвитку гнучкості; вправи на прискорення 5-10 м; вправи для розвитку психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей.</p>	
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Застосовує: різноманітні стійки під час гри; Виконує: обманні рухи та удари; укорочені обманні удари під час гри; Здійснює: вибір місця та пересування по майданчику в залежності від ігрової ситуації; бере участь в одиночній та парній навчальній грі. володіє: технічними та тактичними прийомами у нападі та захисті; технікою виконання обманних подач.</p>	<p>Чергування різноманітних стійок правобічна, лівобічна (висока, середня). Обманні рухи та удари. Укорочені обманні удари. Обманні подачі. Місце гравця на майданчику. Тактика нападу та захисту. Навчальна гра</p>
7 рік навчання	
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українського бадмінтону на міжнародному рівні; методичку розвитку та вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей; тактичну підготовку бадмінтоністів (в індивідуальній та парній грі); Називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил гри; типові помилки під час подачі та атакуючого удару. Аналізує: спеціальні вправи бадмінтоніста; тактико технічні прийоми та обманні рухи; Дотримується: основних правил проведення самостійних занять з бадмінтону; основних положень та правил гри; вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; Володіє прийомами надання домедичної допомоги</p>	<p>Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно прикладних якостей та особистісних властивостей. Типові помилки при ударах, подачі, переміщенні та шляхи їх усунення. Тактика парної гри. Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги</p>
Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; вправи з перенесенням воланів; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку психофізичних, професійно</p>	<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складнокоординаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; професійно-прикладні вправи.</p>

прикладних якостей та особистісних властивостей.	
Техніко-тактична підготовка	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: різноманітні подачі в одиночній та парній грі; удар у відповідь; обманні дії; гасіння волану Застосовує: удари з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі; Володіє: технікою ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів); Бере участь: в одиночній, парній та змішаній грі.</p>	<p>Подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Гасіння волану. Обманні дії (фінти). Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
6 рік вивчення	Бігова імітація «конверт», (с)	Хл.	39	35	34	33
		Дівч.	43	40	38	36
	Коротка подача (10 подач)	Хл.	3	4	5	6
		Дівч.	1	2	3	5
7 рік вивчення	Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)	Хл.	2	3	4	6
		Дівч.	1	2	3	5
	Прямий удар зверху у зазначену зону (10 ударів)	Хл.	3	4	5	6
		Дівч.	2	3	4	5
	Бігова імітація «конверт», (с)	Хл.	38	34	33	32
		Дівч.	42	40	37	35

Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля «Бадмінтон»

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.

1	Сітка для бадмінтону	1 (на майданчик)
2	Бадмінтонний стояк	2 (на майданчик)
3	Ракетка для бадмінтону	1 (на учня)
4	Волан	1 (на учня)
5	Скакалка	1 (на учня)
6	Гімнастична лава	1 (на 7–8 учнів)
7	М'яч тенісний	1 (на учня)
8	М'яч набивний (0,5–2 кг)	1 (на 2 учні)

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 закладів загальної середньої освіти. 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>	

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує організацію варіантів техніко тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика самостійних занять.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4х9м; серійні стрибки з дістананням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>
<p>Техніко – тактична підготовка</p>	

<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

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

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	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: чергування різних: стійок,</p>	<p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із</p>

<p>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.</p>	<p>виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападі і захисту.</p>
---	---

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
	жодного влучного кидка	1	3	4
дівчата				
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	жодної правильно виконаної передачі	1	2	4
дівчата				

2 (7) рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

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
	жодного влучного кидка	1	3	5
дівчата				
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5
дівчата				

Варіативний модуль
ВЕСЛУВАННЯ НА БАДАРКАХ І КАНОЕ
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основною формою фізичного виховання учнів у закладі загальної середньої освіти є урок. Протягом вивчення модулю «Веслування на байдарках і каное» можуть

використовуватись наступні типи уроків:

- навчальні, спрямовані на вивчення та закріплення техніки веслування; - навчально-тренувальні, зорієнтовані на ознайомлення та вивчення учнями техніки, тактики веслування на байдарках і каное, розширення рухового досвіду, розвиток фізичних якостей;

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

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

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

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

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

1-й (6) рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Учень, учениця: Знаннєвий компонент - називає основні заходи профілактики травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное; - володіє знаннями про правила змагань з веслування на байдарках і каное (зважування та обмір човнів, причини дискваліфікації та зняття із змагань, написання протестів), про першу допомогу при нещасних випадках на воді та у спортивній залі; - наводить приклади профілактики травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное, причин дискваліфікації та зняття зі змагань; Ціннісний компонент - свідомо ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів; - поділяє принципи fair play; - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді;</p>	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді. Правила змагань з веслування на байдарках і каное (зважування та обмір човнів, причини дискваліфікації та зняття із змагань, написання протестів). Профілактика травматизму та захворювань під час занять веслуванням на байдарках і каное. Перша допомога при нещасних випадках на воді та у спортивній залі</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Ціннісний компонент

- бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;

- здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;

Діяльнісний компонент

- **володіє** технікою виконання вправ; - **виконує на суші** комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи в парах, вправи для розвитку гнучкості, розвитку сили (набивні м'ячі, гантелі, штанга), вправи зі скакалкою, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол);

- **виконує на суші** імітаційні вправи – рухи руками, ногами як під час веслування на

На суші: вправи в парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку гнучкості, сили м'язів рук, ніг, тулубу, швидкості, вправи на гімнастичній стінці. Імітаційні вправи з веслування. Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол). Вправи на веслувальному тренажері.

У/на воді: плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг)

байдарці/каное;

- **виконує у воді** плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді);

- **здійснює на воді** проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг);

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - цікавиться особливостями техніко тактичної підготовленості кращих веслярів України та світу; - розуміє колективну взаємозалежність серед членів екіпажу човна; - цінує дружбу та взаємопідримку; - відповідально готується до змагань; Діяльнісний компонент - володіє технікою виконання вправ; - виконує на воді вправи для вдосконалення техніки веслування на байдарках і каное, тактичної підготовки, відпрацьовує модельні швидкості; - володіє технікою старту, фінішу на змагальній дистанції, тактикою проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м на змаганнях; = здійснює на воді веслування у командних човнах (двійка, четвірка); проходження відрізків 5 x 200 м, 5 x 500 м, 5 x 1000 м з відпочинком 5 хв. між відрізками та 10 хв. між серіями; - здійснює на воді веслування у командних човнах (двійка, четвірка) за різним командним номером весляра; - бере участь у контрольних змаганнях у класі 	<p><i>На воді:</i> техніка та тактика веслування на байдарках і каное; техніка старту, фінішу на змагальній дистанції.</p> <p>Тактика проходження дистанцій 200 м, 500 м, 1000 м на змаганнях.</p> <p>Модельне проходження дистанцій. Веслування у командних човнах (двійка, четвірка). Контрольні змагання у класі.</p>
--	--

2-й (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Учень, учениця:</p> <p>Знаннєвий компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - називає основні положення про Єдину спортивну класифікацію України; - володіє знаннями про спортивні розряди та спортивні звання у веслуванні на байдарках і каное; <p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - ціннісно ставиться до власного здоров'я та здоров'я свого соціального оточення; - слідкує за успіхами провідних 	<p>Правила безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді.</p> <p>Перспективи розвитку веслування на байдарках і каное в Україні та світі.</p> <p>Положення про Єдину спортивну класифікацію України, спортивні розряди та спортивні звання у веслуванні на байдарках і каное</p>

<p>українських веслярів на змаганнях різного рівня; - бачить перспективи розвитку веслування в Україні; Діяльнісний компонент - дотримується правил безпеки під час занять веслуванням на байдарках і каное у спортивній залі та на воді</p>	
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Ціннісний компонент - проявляє інтерес до самостійних занять фізичною підготовкою у позашкільний час; - бачить взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; - здатен долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети; Діяльнісний компонент - володіє технікою виконання вправ; - виконує на суші комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулубу, вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, підтягування у висі, веслування на тренажерах з різним навантаженням та швидкістю, біг на дистанції 100 м, 800 м та 1500 м, грає у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол; - виконує на суші імітаційні вправи – рухи руками, ногами як під час веслування на байдарці/каное; - виконує у воді плавання вільним стилем на дистанцію більше 50 м (допуск до занять на воді); - здійснює на воді проходження у байдарці/каное відрізків на дистанції 200 м, 500 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м та 5000 м за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг);</p>	<p><i>На суші:</i> вправи на координацію рухів, рівновагу, розвиток вестибулярного апарату; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з веслування на байдарках і каное. Вправи на веслувальному тренажері. Біг 100 м, 800 м та 1500 м. Гра у спортивні ігри – футбол, волейбол, баскетбол. <i>У/на воді:</i> плавання вільним стилем, веслування на байдарці та каное за заданими параметрами навантаження (інтенсивність та обсяг)</p>
Техніко-тактична підготовка	

<p>Ціннісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє взаємозалежність серед екіпажу човна; - відповідально готується до змагань; - аналізує та порівнює техніко-тактичну підготовленість учнів класу; - прагне перевершити свої попередні фізкультурно-спортивні показники; <p>Діяльнісний компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> - володіє технікою виконання вправ; - виконує на воді вправи для вдосконалення техніки веслування на байдарках і каное, тактичної підготовки, відпрацьовує 	<p><i>На воді:</i> техніка веслування на байдарках і каное.</p> <p>Тактика проходження змагальних дистанцій на 200 м, 500 м та 1000 м. Модельне проходження дистанцій. Контрольні змагання у класі.</p>
---	---

<ul style="list-style-type: none"> модельні швидкості; - володіє тактикою проходження змагальних дистанцій на 200 м, 500 м та 1000 м (старт, «прокат», фінішне прискорення); - здійснює на воді рівномірне веслування на дистанцію 10 км; - бере участь контрольних змагань у класі 	
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

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

2-й (7)рік вивчення					
Плавання вільним стилем, м	юн.	60	75	100	Більше 100
	дів.	60	75	100	Більше 100
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	юн.	20	24	30	35
	дів.	15	17	20	25
Біг 1500 м, хв./с Біг 800 м, хв./с	юн.	8.05	7.55	7.45	7.40
	дів.	3.10	3.00	2.50	2.45
Веслування на дистанцію 200 м (байдарка/каное)	юн.	1.15,00	1.10,00	1.05,00	1.00,00
	дів.	1.20,00	1.15,00	1.10,00	1.05,00
Веслування на дистанцію 500 м (байдарка/каное)	юн.	2.45,00	2.40,00	2.35,00	2.30,00
	дів.	2.55,00	2.50,00	2.45,00	2.40,00
Веслування на дистанцію 1000 м (байдарка/каное)	юн.	4.50,00	4.45,00	4.40,00	4.35,00
	дів.	5.00,00	4.55,00	4.50,00	4.45,00

Необхідне обладнання для проведення занять з веслування на байдарках і каное

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

8.	Весла для байдарки	30
9.	Весла для каное	30
10.	Сидіння (сляйд) для байдарки	30
11.	Подушка для каное	30
12.	Рятувальний човен	1
13.	Рятувальні жилети	30

14.	Веслувальний тренажер для байдарки	3
15.	Веслувальний тренажер для каное	3
16.	Секундомір	2
17.	Штанга	3
18.	Гімнастична лава	2
19.	Турнік	1
20.	М'ячі футбольні	3
21.	М'ячі баскетбольні	3
22.	М'ячі волейбольні	3

Автори: Кузора І.В., Коломоєць Г.А.

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНИЙ ХОРТИНГ

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Військово-патріотичний хортинг» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Основною метою програми залишається формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку засобами військово-патріотичної підготовки; уміння працювати в команді, дотримання правил безпеки та особистої гігієни; виховання та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота України. Навчальна програма побудована на основі інтеграції знань, вмінь і навичок, необхідних майбутньому захиснику України.

Зміст варіативного модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів національної самосвідомості, загальної культури, дослідницьких та соціальних навичок, удосконалення функціональних можливостей організму, усвідомлення важливості рухової активності в житті людини, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, правил безпечної поведінки під час уроків, змагань тощо. Варіативний модуль «Військово-патріотичний хортинг» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік потрібного обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Програму модуля «Військово-патріотичний хортинг» розраховано на два роки послідовного вивчення матеріалу від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення раніше вивчених елементів та навчання технічним діям.

Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з військово

патріотичного хортингу. Вправи для розвитку потрібних хортингісту фізичних якостей переважно включають у підготовчу частину уроку.

Правильному навчанню технічним елементам у військово-патріотичному хортингу сприятиме використання спеціальних підвідних вправ.

Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів військово-патріотичного хортингу. Вчитель самостійно визначає їх кількість та послідовність виконання.

1 рік навчання	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українських хортингістів на міжнародній арені; військово-патріотичний хортинг як засіб фізичного виховання, характерні травми хортингіста, правила безпеки. Називає: вправи, які запобігають травматизму юних хортингістів. Пояснює: методику розвитку фізичних якостей; основні поняття та правила занять. Організацію техніко-тактичних дій в процесі занять. Одиночна та групова тактика.</p> <p>Ціннісний компонент Дотримується правил безпеки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>	<p>Досягнення Українських хортингістів. Військово-патріотичний хортинг, як засіб фізичного виховання та вдосконалення фізичних якостей. Організація техніко-тактичних дій в процесі виконання військово-патріотичного комплексу. Одиночна та групова тактика. Правила безпеки під час навчальних занять, змагань та інших форм фізичного виховання.</p>
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: біг та пересування з різних вихідних положень зі зміною напрямку та швидкості руху; переміщення зі зміною напрямку руху за зоровим та звуковим аналізатором; багатоскоки; човниковий біг; вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості, спритності, силові вправи, вправи для розвитку гнучкості та координації; вправи стрільця; біг по пересіченій місцевості.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, спритність, швидкісну витривалість. Біг з прискоренням, з зміною напрямку руху, із зміною швидкості за зоровим та звуковим аналізатором; човниковий біг; стрибкові вправи, багатоскоки; вправи на координацію рухів.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Застосовує: комплекс із чотирьох силових вправ –</p>	<p>Технічно правильне виконання вправ силового компоненту.</p>

<p>підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах, вправи для зміцнення преса на шведській стінці та вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи; комплекс із чотирьох базових вправ хортинг фехтування;</p> <p>вправу зі стрільби з електронної зброї на дистанцію 10 м. по мішені № 8; біг по пересіченій місцевості на 0,5 – 1 км.</p> <p>Виконує: вправи, рухи та удари; навчальну стрільбу з електронної зброї, навчальний біг; Здійснює: вибір вправи, техніки виконання в залежності від заданої ситуації; бере участь в одиночному та груповому кросі; володіє: тактико-технічними прийомами виконання військово-патріотичного комплексу; технікою виконання вправ.</p>	<p>Стійка хортинг-фехтувальника. Рухи та удари. Тактика нападу та захисту.</p> <p>Виконання умов стрільби з електронної зброї.</p> <p>Техніка пересування різною місцевістю: рівним, гладким, твердим і м'яким ґрунтом, високою травою. Подолання підйомів та спусків, вертикальних та горизонтальних перешкод.</p> <p>Навчальний біг по пересіченій місцевості (крос).</p>
<p>2 рік навчання</p>	
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: Характеризує: досягнення українського Військово патріотичного хортингу на міжнародному рівні; методика розвитку фізичних якостей; тактичну підготовку військово-патріотичного комплексу (при виконанні одиночних силових, стрілецьких, фехтувальних вправ та груповому кросі); Називає основні вимоги до суддівства, покарання за порушення правил, типові помилки виконання військово-патріотичного комплексу. Аналізує: спеціальні вправи хортингіста; тактико технічні прийоми та рухи; Дотримується: основних правил проведення самостійних занять з військово-патріотичного хортингу; основних положень та правил виконання військово патріотичного комплексу; вимог безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; Володіє прийомами надання домедичної допомоги</p>	<p>Військово-патріотичний хортинг у сучасному спортивному русі. Типові помилки при виконанні комплексу силових вправ.</p> <p>Тактика хортинг-фехтування. Профілактика спортивного травматизму під час занять військово патріотичним хортингом. Надання домедичної допомоги.</p>
<p><i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i></p>	

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку, із зміною швидкості, за зоровим та звуковим сигналом; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складнокоординаційні вправи;</p>	<p>Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складнокоординаційні вправи; вправи хортинг-фехтувальника; вправи для стрільця;</p>
--	---

<p>вправи хортинг-фехтувальника; вправи для стрільця; вправи для розвитку гнучкості, витривалості.</p>	<p>вправи для розвитку гнучкості, витривалості.</p>
--	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: Виконує: різноманітні силові вправи комплексу; вправи хортинг-фехтування; стрілецькі вправи в електронному тирі; вправи з бігу. Застосовує: техніку виконання підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах, вправи для зміцнення преса на шведській стінці та вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи, удари хортинг-фехтування, техніку бігу по пересіченій місцевості; Володіє: технікою вправ військово-патріотичного комплексу. Бере участь: в виконанні вправ військово патріотичного комплексу.</p>	<p>Одиночні силові вправи. Тактико-технічні особливості атакуючого та захисного стилю хортинг-фехтування. Удосконалення техніки виконання вправи стрільби з електронною зброєю. Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості. Навчальний біг по пересіченій місцевості (крос).</p>
--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
1 рік вивчення	Комплексно силова вправа (разів за хв.)	Хл.	28	34	40	46
		Дівч.	24	30	34	42
	Стрибок-удар по 1, 2 траекторіях зі зміною стійки	Хл.	4	8	12	16
		Дівч.	4	8	12	16

2 рік вивчення	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	Хл.	3	6	9	12
		Дівч.	1	4	7	10
	Стрибок-удар по 1, 2, 3, 4 траєкторіях зі зміною стійки	Хл.	4	8	12	16
		Дівч.	4	8	12	16
	Комплексно силова вправа (разів за хв.)	Хл.	28	34	40	46
		Дівч.	24	30	34	42

**Обладнання, необхідне для вивчення варіативного модуля
«Військово-патріотичний хортинг»**

№	Обладнання	Кількість, шт.
---	------------	----------------

пор.		
1	Бруси	1 (на майданчик)
2	Шведська стінка	2 (на майданчик)
3	Лазерний тир	1 (комплект)
4	Індивідуальне фехтувальне спорядження	2 (комплекти)
5	М'які софтшаблі	10 (на майданчик)
6	Скакалка	1 (на учня)
7	Гімнастична лава	1 (на 7–8 учнів)

Автори В. Гусєв, Н. Кравченко

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
ВОЛЕЙБОЛ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів старших класів. Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної

підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем. Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

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

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

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

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

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника. Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч; - для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

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

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

1-й (6) рік вивчення

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

<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, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; Багаторазові кидки набивного м'яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</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 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>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика; володіє: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком,</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>Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів</p>	<p>Зміст навчального матеріалу</p>

<p>поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні; виконує: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; застосовує: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча; володіє: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом; здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові "кутом вперед"; уміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.</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. Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі. Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару. Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.</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 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;</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</p>

<p>обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.</p>	<p>організму.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<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, пережат, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з дістанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	

<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</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</p>
--	--

<p>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>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 2, 3, 4 (в зазначену зону)	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
2 (7) рік вивчення	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (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

АВТОРИ: Ребрина Анатолій, Коломоєць Галина, Ребрина Андрій

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ВПРАВИ З ГИРЯМИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

При проходженні навчального матеріалу модуля необхідно на кожному уроці

використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей.

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

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

1 (2) рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знансвий компонент Учень, учениця: характеризує етапи розвитку вправ з гирями; умови дихання та гігієнічні умови під час роботи з обтяженнями; називає: класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; правила виконання ривка; послідовність рухових дій під час вивчення ривка; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби та форми козацько-лицарського та патріотичного виховання. дотримується правил безпеки під час занять гирьовим спортом; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та</p>	<p>Історія та етапи розвитку вправ з гирями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим спортом. Класифікація рухових дій учня під час виконання ривка. Правила виконання ривка. Вправи з гирями, як засіб виховання професійно-прикладної фізичної культури. Козацько-лицарське та патріотичне виховання. Профілактика травматизму. Правила безпеки під час занять з обтяженнями.</p>

<p>здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять з обтяженнями</p>	
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент: Учень (учениця) <i>виконує:</i> підймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею.</p>	<p>Спеціальна розминка школяра. Спеціально-допоміжні вправи для ривка гирі вагою 8 кг: - підймання легкої гирі до плеча; - тягнення гирі; - нахили з гирею за головою; - протягування ваги вгору; - махові вправи з гирею; - оригінальні вправи з гирею.</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	

<p>Діяльнісний компонент: Учень (учениця) виконує: ривок гирі вагою 8 кг; старт; зміну руки (замах, перехоплення, замах); замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на поміст.</p>	<p>Вивчення техніки виконання вправи - ривок гирі вагою 8 кг. Підготовчі дії: - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. Заключні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка: старт, махові рухи, підймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю.</p>
--	---

2 (3) рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця характеризує: оздоровчу та прикладну спрямованість вправ з гирями; відновлювальні засоби; називає: правила виконання поштовху; класифікацію рухових дій учня під час виконання поштовху; послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; зосаби національ-патріотичного виховання;</p>	<p>Методика навчання поштовху. Правила виконання поштовху. Класифікація рухових дій учня під час виконання поштовху. Послідовність навчання поштовху від грудей та піднімання гир на груди. Засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури. Національно-патріотичне виховання. Засоби відновлення, масаж і самомасаж. Правила безпеки під час занять з</p>
<p>Знаннєвий компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується: правил безпеки під час занять з обтяженнями.</p>	<p>обтяженнями.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

<p>Діяльнісний компонент: Учень виконує: підймання гир на груди; присідання з гилями на грудях або плечах; тягнення гир; стрибки з гирею в опущених руках. Учениця виконує: підймання гирі на груди; присідання з гирею на грудях або плечах;</p>	<p>Спеціально-допоміжні вправи для поштовху гир вагою 8 кг: - підймання гир на груди; - присідання з гилями на грудях або плечах; - тягнення гир; - стрибки з гирею в опущених руках; - оригінальні вправи з гилями.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент: Учень виконує: ривок гирі вагою 16 кг; поштовх гир вагою 8 кг; стартове положення; підймання гир на груди; вихідне положення перед поштовхом; розміщення дужок гир на долонях; попередній присід; виштовхування (посил); напівприсід (амортизація); повертання у вихідне положення та вставання; повертання гир на поміст. Учениця виконує: поштовх гирі вагою 8 кг однією рукою: стартове положення; підймання гирі на груди. вихідне положення перед поштовхом; розміщення дужки гирі на долоні; попередній присід; виштовхування (посил); напівприсід (амортизація); повертання у вихідне положення та вставання; повертання гирі на поміст.</p>	<p>Виконання вправи - ривок гирі вагою 16 кг (хлопці) та 8 кг (дівчата). Вивчення техніки виконання вправи - поштовх гир вагою 16 кг (хлопці) та поштовх гирі вагою 8 кг однією рукою (дівчата). Головні елементи техніки поштовху. Підготовчі дії: - стартове положення; - підймання гир на груди. Основні дії: - вихідне положення перед поштовхом; - розміщення дужок гир на долонях; - попередній присід; - виштовхування (посил); - напівприсід (амортизація); - повертання у вихідне положення та вставання; - повертання гир на поміст. Послідовність рухових дій під час вивчення поштовху: прийняття вихідного положення (гирі на грудях, дужки гир перетинають основу долоней) – попередній присід, посыл, напівпоштовх, виштовхування з напівприсідом, вставання та фіксація, опускання гир на груди. Послідовність рухових дій під час вивчення підймань гир на груди: старт, замах, тягнення гир на груди, вихідне положення – гирі на грудях, опускання гир у стартове положення, підрив, підймання на груди з вису, підймання на груди з помосту.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
		низький	середній	достатній	високий

Рік	Навчальні нормативи	Рівні компетентності

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

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

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

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

**Варіативний модуль
ГАНДБОЛ**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Зміст модуля спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових та психологічних якостей учнів, виховання у них стійкого інтересу та позитивного ставлення до занять фізичною культурою, дотримання норм здорового способу життя та можливого вибору професійної діяльності у майбутньому.

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

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» передбачає якісне засвоєння учнями базових знань умінь та навичок поданого навчального матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» увійшли теоретичні відомості, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка.

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

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

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

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

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

1(6) рік вивчення

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

<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця:</p> <p>аналізує досягнення українських гандболістів на міжнародній арені;</p> <p>характеризує: гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей; характерні травми гандболіста, правила безпечної поведінки;</p> <p>називає та пояснює: фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у гандбол;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;</p> <p>дотримується правил безпеки життєдіяльності</p>	<p>Досягнення українських гандболістів на міжнародній арені.</p> <p>Гандбол як засіб вдосконалення фізичних і психологічних якостей.</p> <p>Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму.</p> <p>Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>	
<p>Діяльнісний компонент виконує: повторне про бігання відрізків 10- 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та</p>	<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) прискорений біг на 10, 15 м з різних</p>
<p>голосовим сигналом;</p> <p>стрибки через скакалку, багатоскоки;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; передачу м'яча в парах, в трійках, в русі</p>	<p>вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху.</p> <p>В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома та однією рукою вперед, над собою. Різновиди стрибків.</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті; ведення м'яча без зорового контролю; кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника, кидки на точність;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує: постановку заслонів, блокування та затримку суперника; дії, що відволікають увагу суперника; зупинки одним та двома кроками.</p> <p>здійснює узгоджені дії у нападі з ходу (швидким проривом);</p> <p>визначає напрямок можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря.</p>	<p>Пересування різними способами. Кроком, приставним кроком, прискорення, в захисній стійці. Зупинки одним та двома кроками. Постановка заслонів, блокування та затримка суперника. Виконання заслонів на місці та в русі.</p> <p>Ведення м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника: кидки м'яча на точність, у ворота з пасивним захисником, кидки з виконанням дій, що відволікають увагу суперника, кидки у ворота після ведення та передачі партнера.</p> <p>Колективні дії в нападі. Напад з ходу.</p> <p>Гра воротаря: визначення напрямку можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча. Навчальна та двостороння гра.</p>
---	--

2 (7) рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: аналізує місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; характеризує гандбол у сучасному олімпійському русі; називає та пояснює чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців;</p> <p>Ціннісний компонент дотримується методики самостійних занять.</p>	<p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань.</p> <p>Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку рухових якостей; біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей та навчання техніки рухових дій. Біг з прискоренням (ривки) до 10м з</p>

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

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Кидки м'яча з 9-ти м в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	юн.	1	2	3	4
	дів.	жодного влучного кидка	1	2	3

АВТОРИ: Ребрина Анатолій, Коломоєць Галина, Ребрина Андрій

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ГИРЬОВИЙ ХОРТИНГ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

Одними із основних завдань модулю є:

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

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

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, професійно прикладна підготовка, передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

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

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

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

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

1 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаний компонент Учень, учениця: характеризує хортинг, гирьовий хортинг, етапи</p>	<p>Поняття про гирьовий хортинг. Хортинг –</p>
<p>становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні основних фізичних та життєво-важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; називає основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; класифікацію рухових дій учня під час виконання ривка; правила виконання ривка; послідовність рухових дій під час вивчення ривка; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби патріотичного виховання; дотримується правил техніки безпеки під час занять з гирьового хортингу; умов дихання та гігієнічних умов під час роботи з обтяженнями; Ціннісний компонент Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>національний вид спорту України. Козацько лицарське та патріотичне виховання засобами хортингу. Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення розумової і фізичної працездатності школяра. Основні поняття та терміни. Вплив занять з обтяженнями на організм школяра. Особливості жіночого організму. Класифікація фізичних вправ з обтяженнями. Умови дихання під час роботи з обтяженнями. Гігієнічні умови занять гирьовим хортингом. Профілактика травматизму. Засади розвитку основних фізичних якостей. Гирьовий хортинг, як засіб виховання професійно-прикладної фізичної культури. Правила безпеки під час занять.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря в опущених руках.</p> <p>підіймання легкої гирі до плеча; тягнення гирі; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею;</p> <p>Утримання гирі на час різними способами</p>	<p>Спеціальна розминка школяра. Підтягування на перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Спеціально-допоміжні вправи з гирями вагою до 8 кг загального призначення: - колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; - колові рухи з гирею в руках; - нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); - «пуловер» (лежачи на лаві, в руках гиря – переміщення ваги за голову та повернення назад); - оригінальні вправи з гирями. Спеціально-допоміжні вправи для ривка гирі вагою 8 кг: - підіймання легкої гирі до плеча; - тягнення гирі; - нахили з гирею за головою; - протягування ваги вгору; - махові вправи з гирею; - оригінальні вправи з гирею. Кеттлебелхолд.</p>
Техніко-тактична підготовка	
Ціннісний та діяльнісний компонент	Вивчення техніки виконання вправ та їх

<p>Учень, учениця: виконує: вправи з гирьового хортингу: ривок гирі вагою 8 кг: старт; зміну руки (замах, перехоплення, замах); замах з «підривом»; супровід гирі; амортизацію; фіксацію; опускання гирі у фазу замаху; опускання гирі на хорт</p>	<p>елементів з гирьового хортингу (гирьовий спринт): - ривок гирі вагою 8 кг. Підготовчі дії: - старт; - зміна руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гирі; - амортизація; - фіксація. Заклучні дії: - опускання гирі у фазу замаху; - опускання гирі на поміст. Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка: старт, махові рухи, підіймання гирі махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гирі у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гирі кистю</p>
--	--

2 рік вивчення

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує гирьовий хортинг, етапи становлення та розвитку гирьового хортингу; особливості використання гирьового хортингу при розвитку та вдосконаленні професійно важливих якостей; вплив занять з обтяженнями на організм школяра; особливості жіночого організму; називає основні поняття та терміни гирьового хортингу; класифікацію фізичних вправ з обтяженнями; засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури; засоби виховання патріотизму учнів; класифікацію рухових дій учня під час вивчення поштовху гир (гирі); правила виконання поштовху гир (гирі) від грудей; послідовність рухових дій під час вивчення поштовху гир (гирі) від грудей; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Гирьовий хортинг – національний вид спорту. Патріотична складова гирьового хортингу. Поняття про: - гирьовий спринт; - гирьовий фіткрос; - кеттлебелхолд (утримання гирі). Етапи становлення та розвитку гирьового хортингу. Виховання професійно-прикладної фізичної культури школяра в процесі занять з гирьового хортингу. Вплив занять з гирьового хортингу на організм учнівської молоді. Засоби виховання професійно-прикладної фізичної культури. Гігієнічні умови занять з гирьового хортингу. Профілактика травматизму. Засоби відновлення, масаж і самомасаж.</p>
<p>дотримується вимог гігієни, правил безпеки під час занять з гирьового хортингу умов дихання та гігієнічних умов під час роботи з обтяженнями</p>	<p>Правила безпеки під час занять з гирьового хортингу</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця:

виконує:

вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; елементи акробатики; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; накручування на гриф від штанги предметів прямими руками, зігнутими в ліктях; стійку на голові, на лопатках, на руках; утримання положення упор лежачи, без обтяження, утримання обтяження стоячи та у напівприсіді; вправи з гімнастичною палицею стоячи (підкидання та ловіння, утримання горизонтально), на гімнастичній лаві, вправи з тенісним м'ячем стоячи, лежачи, кидки м'яча партнерові; вправи з тенісним м'ячем, кидки м'яча у кошик обома руками від себе зверху, знизу, однією рукою зверху та знизу, кидки тенісного м'яча на максимальний результат, стрибки обома ногами з місця на різні відрізки, на одній нозі, почергово з лівої на праву, стрибки угору на максимальний результат; максимально швидко стуляє та розтуляє пальці в кулак, стискає та розтискає гімнастичну палицю, максимальну кількість ударів гімнастичною палицею у підлогу, удари у пісок, утримання та підбивання м'ячика для настільного тенісу на ракетці, сидячи та лежачи; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за світловим сигналом; бігові, стрибкові, гімнастичні вправи за ускладненим світловим сигналом; вправи без обтяження, з гантелями, бігові, стрибкові вправи. підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; згинання та розгинання рук із гирею у ліктьових суглобах, лікті догори; колові рухи тулубом з гирею за головою стоячи ноги нарізно; колові рухи з гирею в руках; нахили в боки, гиря за головою (в опущених руках); переміщення гирі за голову та повернення назад лежачи на лаві;

Вправи для розвитку м'язів плечового пояса, рук та пальців;
вправи для розвитку сили кисті;

вправи для розвитку статичної

витривалості; вправи для розвитку

спритності рук;

вправи для розвитку точності рухів та диференціювання м'язових зусиль;

вправи для розвитку швидкості рухів рук;

спеціально-допоміжні рухові дії для виконання поштовху гир (гирі) від грудей за довгим циклом:

- підіймання гир (гирі) на груди;
- присідання з гирями (гирею) на грудях або плечах;
- тягнення гир;

<p>підіймання легкої гири до плеча; тягнення гири; нахили з гирею за головою; протягування ваги вгору; махові вправи з гирею; утримання гири різними способами на час однією, іншою та двома руками</p>	<p>- стрибки з легкими гирями в опущених руках; - оригінальні вправи з гирями;</p> <p>кеттлебелхолд</p>
<p>Техніко-тактична підготовка</p>	
<p>Учень (учениця) виконує вправи з гирьового хортингу: старт, махові рухи, підіймання гири махом над головою; гиря над головою – рука випростана, пальці розслаблені, опускання гири у положення замаху, тягнення із замахом і підрив, ривок з вису (від рівня колінних суглобів із замахом), фіксація, зміна руки (опускання, замах, перехоплення, замах), підхоплення гири кистю. Підготовчі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старт; - зміну руки (замах, перехоплення, замах). Основні дії: - замах з «підривом»; - супровід гири; - амортизацію; - фіксацію. <p>Заключні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опускання гири у фазу замаху; - опускання гири на поміст. <p>Старт, замах, тягнення гир на груди, вихідне положення – гири на грудях, опускання гир у стартове положення, підрив, підіймання на груди з вису, підіймання на груди з помосту; прийняття вихідного положення (гири на грудях, дужки гир перетинають основу долоней) – попередній присід, посил, напівпоштовх, виштовхування з напівприсідом, вставання та фіксацію, опускання гир на груди.</p> <p>Підготовчі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стартове положення; - підіймання гир на груди. <p>Основні дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вихідне положення перед поштовхом; - розміщення дужок гир на долонях; - попередній присід; - виштовхування (посил); - напівприсід (амортизація); - повертання у вихідне положення та вставання; - повертання гир на поміст. <p>Підйом на груди: - «підрив», який супроводжується амортизаційним (попереднім) і фінальним розгоном; - «відхід», що включає безопорний і опорний підсід; - «вставання»: випрямлення ніг і тулуба; - «початкове положення перед поштовхом від</p>	<p>Вивчення техніки виконання вправ та рухових дій з гирьового хортингу (гирьовий спринт, гирьовий фіткрос). Послідовність навчання рухових дій під час виконання ривка.</p> <p>Ривок гири вагою 8 (16) кг.</p> <p>Вивчення техніки виконання вправи - поштовх гир вагою 8 кг (хлопці) та поштовх гири однією рукою вагою 8 кг (дівчата). Послідовність рухових дій під час вивчення підйомань гир на груди.</p> <p>Послідовність рухових дій під час вивчення поштовху.</p> <p>Головні елементи техніки поштовху.</p>

грудей», -

<p>прийняття вихідного положення перед поштовхом від грудей; - поштовх гир від грудей - «виштовхування», що включає: безопорний напівпідсід, опорний напівпідсід, виштовхування гир від грудей;- «відхід», що складається: безопорного підсиду і утримання гир на прямих руках, опорного підсиду і утримання гир на прямих руках; - «Вставання», - «фіксація» в завершальній частині поштовху 2-х гир від грудей по довгому циклу. - опускання гир на груди включає безопорний підсід і опорний підсід; - «замах»: «скидання» гир з грудей, амортизаційні згинання ніг, розгинання ніг і прийняття пози замаху (гирі максимально відведені назад між ногами). Різноманітні вправи (присідання, жими, нахили) за допомогою гир різної ваги</p>	<p>Елементи гирьового фіткросу</p>
--	------------------------------------

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (1 рік вивчення)

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

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (2 рік вивчення)

Навчальні нормативи	Рівні компетентності			
	початковий	середній	достатній	високий

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів: хлопці дівчата	менше 30 менше 18	30 18	38 22	42 25
Підтягування, кількість разів: хлопці – у висі дівчата – у висі лежачи	менше 8 менше 10	8 10	10 14	12 20

Біг 1500 м, хв.: - хлопці Біг 800 м, хв.: - дівчата	більше 7.45 більше 3.00	7.45 3.00	7.30 2.55	7.15 2.50
Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, разів: хлопці дівчата	до 30 до 25	35 30	40 35	45 40
Ривок гирі, разів: Хлопці (8 кг.) Дівчата (до 8 кг.)	до 15 до 5	20 5	25 10	30 15
Поштовх гир (8 кг.), разів: хлопці	до 5	10	15	20

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гирьовий хортинг»

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

**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>	
<i>Знаннєвий компонент</i> Учень, учениця: характеризує методику розвитку гнучкості; знає та називає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;	Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики.
<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;</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>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); Ціннісний і діяльнісний компонент 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); юнаки та дівчата — стрибки через скакалку (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв у повільному темпі)</p>	<p>опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; стрибки через скакалку на швидкість та витривалість</p>
Лазіння	
<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг</p>	<p>юнаки — лазіння по вертикальному канату</p>
Рівновага	
<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>
Акробатика	
<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>
Виси та упори	
<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</p>	<p>юнаки — вправи на: перекладині: підйом переворотом або силою в упор; паралельних брусах: упор на брусах, махи в</p>

<p>(лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.;</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. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави</p>	<p>упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;</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>
<p>Елементи художньої гімнастики</p>	
<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»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);</p>	<p><i>дівчата</i> комбінація елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);</p>
<p>Ритмічна гімнастика та аеробіка</p>	
<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>
<p>Смуга перешкод</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує самострахування під час виконання вправ.</p>	<p><i>юнаки та дівчата:</i> подолання гімнастичної смуги перешкод</p>
<p>Вправи на тренажерах</p>	

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; Ціннісний і діяльнісний компонент</p>	<p>юнаки та дівчата: вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп</p>
---	--

<p>дотримується правил безпеки під час занять</p>	
--	--

Колове тренування

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує комплекси вправ для колового тренування</p>	<p>комплекси вправ для колового тренування;</p>
---	---

Атлетична гімнастика

<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

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

Теоретичні відомості

<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>
---	---

Спеціальна фізична підготовка

Діяльнісний компонент

Учень, учениця:

виконує: стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру

Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;

для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;

Учень:

виконує: вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

Учениця:

виконує: із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);

Ціннісний і діяльнісний компонент

дотримується правил: контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.

вправи для розвитку сили

вправи для розвитку гнучкості

Стрибки

Діяльнісний компонент

Учень, учениця:

виконує: опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в

опорні стрибки:

через гімнастичного козла в довжину

<p>довжину способом «ноги нарізно» стрибок через козла ширину в способом «зігнувши ноги» (висота 115 —125 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 105 — 115 см); юнаки та дівчата — стрибки через скакалку (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с; 2х60с, 2хв у повільному темпі);</p>	<p>способом «ноги нарізно» (юнаки); через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» (дівчата);</p> <p><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; Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>	<p>юнаки — лазіння по вертикальному канату.</p>
<p>Рівновага</p>	
<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>дівчата - вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання</p>
<p>Акробатика</p>	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує комбінацію елементів вправ вивчених в попередніх класах</p>	<p>комбінації елементів вправ вивчених в попередніх класах</p>
<p>Виси та упори</p>	

<p>Діяльнісний компонент Учень: виконує: вправи у висах та упорах: підтягування у висі; підйом переворотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу 6 року (на вибір);</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;</p> <p>Учениця: поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см);</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>	<p>юнаки — вправи на: перекладині</p> <p>паралельних брусах</p> <p>дівчата — вправи на: різновисоких брусах</p> <p>низькій перекладині</p>
---	--

Елементи художньої гімнастики

<p>Діяльнісний і ціннісний компонент</p>	
---	--

<p>Учениця: виконує комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета);</p>	<p>дівчата - комбінація елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета)</p>
--	--

Ритмічна гімнастика та аеробіка

<p>Діяльнісний і ціннісний компонент Учениця: складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ;</p>	<p>дівчата складання і виконання комплексів вправ;</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>Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп</p>
--	---

Колове тренування

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує комплекси вправ для колового тренування;</p>	<p>Комплекси вправ для колового тренування</p>
--	--

Атлетична гімнастика

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень:</p> <p>виконує: <i>вправи</i> 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);</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p> <p>дотримується правил безпеки під час занять</p>	<p>юнаки</p> <p><i>вправи з обтяженням:</i> вправи з гирями, гантелями, штангою;</p>
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1(6) рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в	юн.	до 15	15	22	30

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	упорі лежачи (кількість разів)	від підлоги				
		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 вивчен ня	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»

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кількість</i>
<i>1</i>	<i>Гімнастичний козел</i>	<i>1 шт.</i>
<i>2</i>	<i>Гімнастичний міст</i>	<i>1 шт.</i>
<i>3</i>	<i>Гімнастичний мат</i>	<i>6 шт.</i>
<i>4</i>	<i>Канат</i>	<i>2 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Гімнастична лава</i>	<i>6 шт.</i>
<i>6</i>	<i>Гімнастична колода</i>	<i>1 шт.</i>
<i>7</i>	<i>Перекладина</i>	<i>1 шт.</i>
<i>8</i>	<i>Низька колода</i>	<i>1 шт.</i>
<i>9</i>	<i>Паралельні бруси</i>	<i>1 шт.</i>
<i>10</i>	<i>Різновисокі бруси</i>	<i>1 шт.</i>
<i>11</i>	<i>Скакалки</i>	<i>30 шт.</i>
<i>12</i>	<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>Магнезія</i>	
19	<i>Динамометр</i>	<i>1 шт.</i>

Автори: Анатолій Ребрина, Галина Коломоєць, Андрій Ребрина

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ДОДЖБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Модуль «Доджбол» спрямований на:

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

Модуль складається з таких розділів програми:

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

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

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок навчального матеріалу. При вивченні технічних прийомів з доджболу потрібно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4×9 м, вправи з набивними м'ячами (до 1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання кидків та ловіння м'яча використовуючи підвідні вправи.

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

Під час підготовчої частини уроку можна використовувати елементи доджболу та рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри доджбол («Вибивний» тощо). Після

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

6 рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: аналізує досягнення доджболістів на міжнародній арені; характеризує: доджбол як засіб вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних і психологічних якостей та властивостей; характерні травми доджболіста, правила безпечної поведінки; називає та пояснює: фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у доджбол; Ціннісний і діяльнісний компоненти виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; дотримується правил безпеки</p>	<p>Досягнення доджболістів світового рівня. Доджбол як засіб вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних і психологічних якостей та властивостей старшокласника. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент виконує: повторне про бігання відрізків 10- 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом; стрибки через скакалку, багатоскоки; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу; кидки і ловіння м'яча в парах, в трійках, в русі</p>	<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) прискорений біг на 10, 15 м з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома та однією рукою вперед, над собою. Різновиди стрибків.</p>
Техніко-тактична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різні способи пересувань в поєднанні з технічними прийомами; Контроль м'яча без зорового аналізатора; подачі м'яча на силу і точність;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компоненти застосовує: дії, що відволікають увагу суперника; зупинки одним та двома кроками.</p> <p>здійснює узгоджені колективні дії ходу (швидким кидком);</p>	<p>Пересування різними способами. Кроком, приставним кроком, прискорення. Зупинки одним та двома кроками. Контроль за діями суперника. Виконання технічних прийомів на місці та в русі.</p> <p>Кидки і ловіння м'яча без зорового контролю. Кидки м'яча на точність, у зону з пасивним суперником, з виконанням дій, що відволікають увагу суперника.</p> <p>Колективна гра: визначення напрямку можливого кидка, ловіння м'яча,</p>
---	--

<p>визначає напрямок можливого кидка та відбивання м'яча знаходячись на вигранній позиції .</p>	<p>відбивання ним іншого м'яча. Навчальна та двостороння гра.</p>
--	---

7 рік вивчення

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: аналізує місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості; характеризує додзбол у сучасних міжнародних змаганнях; називає та пояснює чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; Ціннісний компонент дотримується методики самостійних занять.</p>	<p>Роль та місце додзболу у спортивних іграх та його значення у вихованні морально вольових якостей особистості. Додзбол у сучасних міжнародних змаганнях. Фізична підготовленість додзболіста.</p> <p>Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань.</p> <p>Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.</p>
Спеціальна та прикладна фізична підготовка	

<p>Діяльнісний компонент виконує: спеціальні вправи для розвитку рухових та особистісних якостей та властивостей; біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи; Знаннєвий та діяльнісний компоненти проводить та бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку рухових та особистісних якостей і властивостей та навчання техніки рухових дій. Біг з прискоренням (ривки) до 4-6 м з подальшим відходом назад; подолання перешкод стрибком з подальшою імітацією кидка; вправи з набивним м'ячем; комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Учень, учениця: виконує: різноманітні способи пересувань по майданчику, кидки, ловіння та відбивання м'яча; кидок з ходу, кидок збоку, кидок з падінням; застосовує: кидки м'яча з активним ухилянням суперника, кидки в стрибку між гравцями; Ціннісний і діяльнісний компоненти здійснює: узгоджені дії гравця; система кидків, ловіння, та відбивання м'яча наприкінці гри;</p>	<p>Різні способи пересувань, падіння, контролювання м'яча в суперника. Перехват ініціативи гри. Кидки, ловіння та відбивання м'яча з активними діями суперника. Кидки м'яча в стрибку між гравцями. Кидки, ловіння та відбивання м'яча з пасивними діями суперника. Кидки з ходу, збоку, з падінням. Колективні дії проти організованої активної гри суперника. Система переходу активних дій від суперника з узгодження командних дій. Навчальна та двостороння гра.</p>

<p>бере участь у навчальній та двосторонній грі.</p>	
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи (доджбольний майданчик)	Рівень компетентності			
6 рік вивчення	Кидки м'яча (10 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	до 4	4-5	6-7	8
	Кидки м'яча (10 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	до 4	4-5	6-7	8

	Ловіння м'яча (10 спроб) (хл., дівч.)	до 5	5-6	7-8	9
7 рік вивчення	Кидки м'яча (10 спроб) в ціль зверху у стрибку (хл., дівч.)	до 5	6	7	8
	Кидки м'яча (10 спроб) в ціль знизу (збоку) у стрибку (хл., дівч.)	до 5	6	7	8
	Ловіння м'яча (10 спроб) (хл., дівч.)	до 6	7	8	9-10

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

№

пор. Обладнання Кількість, шт.

1 М'яч доджбольний 15

2 М'яч тенісний 30

3 М'яч волейбольний 10

4 М'яч набивний (0,5–1 кг) 20

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

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ
ДЗЮДО**

Пояснювальна записка

Варіативний модуль Дзюдо навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти виду спорту Дзюдо і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Ціннісні орієнтири, що базуються на кодексі дзюдо, закладені в основу програмного матеріалу, впливають на такі важливі сторони сприйняття світу як моральна, естетична, ціннісна, правова оцінка та мотивація вчинків, затребуваних сучасним українським суспільством. На нього покладається величезна відповідальність і стратегічна роль у вихованні підростаючого покоління і популяризації спорту.

Метою впровадження варіативного модуля «Дзюдо» у 10-11 класах закладів загальної середньої освіти є: формування фізичної і духовної культури психологічно стійкої, моральної особистості на базі вивчення дзюдо, культури здорового та безпечного способу життя на основі традицій дзюдо, національно-культурних цінностей українського народу.

Завдання:

- збереження та зміцнення здоров'я, в тому числі загартовування організму; оптимальний розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; підвищення функціональних можливостей організму, формування навичок здорового і безпечного способу життя, формування умінь саморегуляції засобами виду спорту дзюдо;

- формування життєво важливих, в тому числі спортивних навичок і умінь, формування культури рухів засобами дзюдо;
- придбання базових знань науково-практичного характеру з фізичної культури і дзюдо;
- сприяння розвитку психомоторних функцій і формування морально - вольових якостей;
- забезпечення інтелектуального, морального, духовного і фізичного розвитку та цивільно - патріотичного виховання учнів.

Зміст Програми групується навколо базових цінностей дзюдо, історії створення дзюдо, унікальному комплексі фізичного виховання та інтелектуального розвитку, що дозволить сформувати у учнів патріотичні цінності, культуру здорового способу життя. Програма буде сприяти фізичному розвитку підростаючого покоління, їх готовності до захисту України.

Варіативний модуль Дзюдо складається з розділів: зміст навчального матеріалу та очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження.

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

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

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями/ученицями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить базові елементи техніки Дзюдо, які подані у вигляді оздоровчих формальних комплексів, теоретичних відомостей та спеціальних вправ.

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

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ Дзюдо, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки. Під час вивчення

спеціальних вправ та елементів Дзюдо.

Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

Шостий (перший) рік навчання

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць

Теоретичні

Знаннєвий компонент

Учень, учениця:

характеризує поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини;

розкриває знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;

називає: вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо.

Ціннісний компонент

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

дотримується загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.

Загальна фізична

Ціннісний та діяльнісний

компонент Учень, учениця:

виконує: стройові вправи, прийоми, команди;

володіє: навичками стройових дій;

знає: основні стройові поняття;

виконує: загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;

виконує:

- різновиди ходьби;

- біг (звичайний, стрибками)

елементів техніки Дзюдо різними способами треба звертати увагу на правильне розташування учнів/учениць на килимі (тренувальному майданчику).

Модуль Дзюдо проводить відповідно підготовлений вчитель, який має фахову підготовку.

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

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>- стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; бере участь: в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання. виконує: вправи на подолання власної ваги; знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.</p>	<p><u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u> - Закріплення навичок ходьби і розвиток координаційних здібностей: звичайна ходьба з додатковими завданнями (збільшити частоту кроку або подолати вертикальну перешкоду і т.д.); спортивна хода. Відпрацювання узгодженості роботи рук і ніг (координаційне взаємодія). Спортивна ходьба зі зміною частоти і довжини кроку, прискоренням, акцентом на техніку. Ходьба і біг по розміткам, за звуковим сигналом, по різних орієнтирах. - Біг з прискоренням, на перегонки; гандикапом. Високий і низький старт, старт з опорою на одну руку. Човниковий біг. Старт і стартовий розгін. Біг на швидкість. Фінішування. - Закріплення техніки стрибків, розвиток швидко-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох ногах, з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; через скакалку. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; з діставання підвішених предметів (рукою, головою коліном махової ноги); через довгу і коротку обертову скакалку; різні багатоскоки. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см). - Метання малого м'яча з місця з різних в. п. положень, стоячи обличчям в напрямку на задану відстань; на дальність відскоку від стіни. - Лазіння (гімнастична стінка, канат, жердина і т.п.) і перелазіння різними способами. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. <u>Вправи на подолання власної ваги</u> - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги в різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і</p>

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p><i>Рухливі ігри:</i></p> <p>Рухливі ігри з біговою спрямованістю: «Два морози»; «п'ятнашки»; «квач», «не потрапляючи в болото»; «пінгвіни з м'ячем»; «зайці в городі»; «лисиці і кури»; «до своїх прапорців» «кіт і миші»; «швидко по місцях»; «гуси-лебеді»; «оступитися» «виклик номерів»; «невід»; «третій зайвий»; «засць без місця»; «порожнє місце»; «квача зі стрічками»; «хто обжене»; «мишоловка». Естафети - «спринт - бар'єрний біг»; «спринт - «слалом»; «стрибки через скакалку» і ін. Класики (різні варіанти стрибкових вправ і завдань).</p> <p>Рухливі ігри на відпрацювання навичок метання - «М'яч сусідові»; «Влучно в ціль»; «Хто далі кине»; «Хто влучніше»; «Кругове полювання», «Липкі кущики» і ін.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує: прийоми самостраховки;</p> <p>виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для утримань; - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання; <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо.</p>	<p>Прийоми самостраховки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках; кінцеве положення самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом з сиду (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на спину перекатом з напівприсіду (за допомогою); кінцеве положення самостраховки на бік, перекаати вліво і вправо через лопатки, самостраховка на бік перекатом із сіда (за допомогою), - Самостраховка на бік перекатом з упору присівши (за допомогою), самостраховка на бік перекатом з напівприсіду (з допомогою). <u>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо на початковому рівні.</u> - Вправи для утримань. Присідом
--	---

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

	<p>поперемінно в одну і в іншу сторону стрибком. Упор грудьми в набивний м'яч, потім манекен - переміщення ніг по колу. Всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи.</p> <p>- Вправи для виведення з рівноваги. Стоячи обличчям до партнера та з упором долонями в долоні поперемінно згинати й розгинати руки з поворотом тулуба. З захватом один одного за кисть або зап'ястя - поперемінно тягнути за руку, однією рукою долаючи, інший, поступаючись партнеру. В.П. стійка обличчям до партнера - поштовхом руки в плече вивести партнера з рівноваги, змусивши виконати крок (той же ривком за зап'ястя або тулуб).</p> <p>- Вправи для підніжок. Випади в бік, те ж в русі, стрибком. Пересування вперед з випадами в бік (для задньої підніжки). Імітація задньої підніжки в одну і в іншу сторону. Стрибки з виносом ноги в сторону і постановкою на одне коліно. Присідання на одній нозі з виносом інший в сторону, те ж вперед. Поворот кругом на одній нозі махом вперед в сторону іншою ногою. З манекеном імітація повороту і постановки ніг перед ногами партнера. Стрибки з поворотом і постановкою на коліно.</p> <p>- Вправи для підсікання. Зустрічні махи руками і ногою. Ходьба на зовнішньому краї стопи (підшва під кутом 90 ° до підлоги). Удар підшвою по стіні далекої від неї ногою (стати боком впритул до стіни). Підсікання по м'ячу. Можна виконувати в парах або в колі, передаючи один одному м'яч ударом. «Очищення килима». Змітати дрібні предмети рухом типу підсічки (бічний, зсередини). Підсікання по манекену.</p> <p>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: основи техніки дзюдо; виконує: - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень. володіє: навичками техніки базових кидків дзюдо;</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u> Утримання збоку: із захопленням рук, зворотнє, зі зворотнім захватом рук. Ухід від утримання збоку: повертаючись на живіт із захопленням руки під плече, скидаючи атакуючого (манекен) через голову упором руками і ногою, перетягуючи</p>
---	---

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом пояса; - кидок через спину захватом руки на плече; <p>володіє: основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p> <p>застосовує: страхування під час виконання вправ;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p>демонструє: елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p>виконує: комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>знає: термінологію дзюдо;</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>має здатність:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка); - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо; <p>вміє: робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>	<p>атакуючого (манекен) через себе, збиваючи вперед мостом і перетягуючи. Утримання з боку голови: на колінах, зворотнім захопленням рук.</p> <p>Ухід від утримання з боку голови: перекатом в сторону з захопленням руки, віджимаючи атакуючого (манекен) руками, шкереберть назад із зачепом ногами тулуба атакуючого (манекен), підтягуючи до ніг і скидаючи між ніг.</p> <p>Утримання поперек: із захопленням ближньої руки і ноги, з захопленням далекої руки з-під шиї і тулуба, із захопленням шиї і ноги, зворотнє з захопленням руки і ноги.</p> <p>Ухід від утримання поперек: скидаючи через голову руками, перетягуючи через себе захопленням шиї і упором передпліччям у живіт.</p> <p><u>Виведення з рівноваги:</u> Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і тулуба. Передня підніжка з захопленням руки і тулуба. Бічне підсікання під виставлену ногу. Переднє підсікання.</p> <p>Зачеп гомілкою зсередини.</p> <p>Кидок через стегно із захватом пояса. Кидок через спину захватом руки на плече. <u>Основні способи початкової тактичної підготовки</u> (сковування, маневрування, маскування) відпрацьовуються в іграх завданнях, рухливих іграх: «Злови жабу», «Фехтування», «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу», «Бій півнів», «Рухливий ринг», «Перетягування каната», «Розвідники і часові», «Наступ», «Вовк в рові», «Третій зайвий з опором», «Змагання тачок», «Армрестлінг», «Циганська боротьба» (на ногах), «Скакалки підсікалки», «Посидинок з жердиною», «Сильна хватка», «Боротьба за палицю».</p>

Сьомий (другий) рік навчання

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Учень, учениця: характеризує поняття про фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей; основні фізичні якості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; спортивну етику і взаєминах між людьми; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій; розкриває знання про Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів; розвиток дзюдо в Україні; успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені; загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання; називає: кращих представників дзюдо; правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо.</p>	<p>Олімпійський рух в Україні, видатні успіхи вітчизняних спортсменів. Загальні уявлення про оздоровчі системи фізичного виховання. Кращі представники дзюдо. Розвиток дзюдо в Україні. Успіхи українських дзюдоїстів на міжнародній арені. Фізичні вправи і їх вплив на розвиток фізичних якостей. Характеристика основних фізичних якостей: швидкості, гнучкості, координації, сили і витривалості. Поведінка в надзвичайних ситуаціях. Поняття про спортивну етику і взаєминах між людьми. Правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Оцінка ефективності занять. Термінологія дзюдо. Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	

Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця:

виконує:

- загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах;

- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;

- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;

виконує: вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;

виконує: вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):

- акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу;

- вправи біля опори.

виконує: загальнорозвивальні вправи в русі: - різновиди бігу та бігових вправ;

Загальнорозвивальні вправи.

- Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах.

- Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату.

- Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг.

Вправи з предметами:

- зі скакалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку;

- з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і вкручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;

- з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів/учениць

Зміст навчального матеріалу

- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;
- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);
- подолання простої смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

виконує: вправи на подолання власної ваги. - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи; - підтягування на низькій і високій

перекладині;

- підтягування різними хватками і способами; - силові вправи у висах і упорах;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);

виконує: вправи прикладного характеру;
знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;
бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності.

різними способами;

- з еспандером;

- з гумовим амортизатором.

Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів). - Акробатичні елементи (міст, шпагат, переворот боком, пр.).

- Акробатичні вправи: перекид вперед в угрупованні; перекид вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо.

- Акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін.

- Вправи на рівновагу.

- Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях, вправи на гнучкість.

Загальнорозвивальні вправи в русі.

- Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків;

- Біг за розмітками із виконанням завдань.

- Закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по пересічній місцевості.

- Біг на швидкість.

- Закріплення техніки стрибків, розвиток швидкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1 і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони

Очікувані результати навчально пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
	<p>відштовхування; з висоти (до 40 см). - Лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазіння по канату в два і три прийоми; - Пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - Подолання простої смуги перешкод. - Естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. <p><i>Вправи на подолання власної ваги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. - Підтягування на низькій і високій перекладині. - Підтягування різними хватами і способами. - Силові вправи у висах і упорах. - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). <p><i>Вправи прикладного характеру:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправи в підніманні і перенесенні людини (вантажю). - Естафети. - Смуга перешкод, що включає різноманітні прикладні вправи. - Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.
Спеціальна фізична підготовка	

<p><i>Діяльнісний компонент</i> Учень, учениця: виконує: прийоми самостраховки. виконує: спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо: Вправи для кидків: - вправи для зачепів; - вправи для підхватів; - вправи для кидків через спину та стегно; - спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики; - спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором; застосовує: страхування під час виконання вправ; дотримується: правил безпеки під час занять</p>	<p><i>Прийоми самостраховки:</i> - Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варіювання складності виконання вправи змінюючи висоту перешкоди (партнер розташовується сидячи на п'ятах і в упорі на передпліччях, манекен, жердину і ін.). - Самостраховка перекатом через партнера, що знаходиться в упорі на колінах і руках. - Самостраховка на бік, виконуючи стрибком через руку партнера, що стоїть в стійці. - Самостраховка на бік шкереберть в русі, виконуючи перекид-політ через партнера, лежачого на килимі або стоїть боком. - Самостраховка при падінні на килим спиною з основної стійки з обертанням</p>
---	--

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

спеціальними фізичними вправами ДЗЮДО.

навколо поздовжньої осі і приземленням на руки.

- Самостраховка вперед на руки зі стійки. - Самостраховка вперед на руки стрибком. - Падіння на руки стрибком назад.

- Самостраховка на спину стрибком.

Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо.

Вправи для кидків:

- Повторення спеціально-підготовчих вправ для кидків вивчених раніше: виведення з рівноваги, передня і задня підніжки, підсікань.

- Для зачепів. Ходьба на внутрішній стороні стопи. «Зачеп» (зовні, зсередини) за стовп, тонке дерево, ніжку стола або стільця. Імітація зачепа без партнера (то ж з партнером).

- Для підхватів. Махи ногою назад з нахилом, те ж з шкереберть вперед через плече. Імітація підхвату (без партнера і з партнером). Імітація підхвату з манекеном (стільцем). Для кидків через голову. Перекид назад з положення стоячи на одній нозі. У положенні лежачи на спині - піднімати манекен ногою, те ж перекидати манекен через себе. Перекид назад з м'ячем в руках - виштовхувати м'яч через себе в момент перекиду.

- Через спину (через стегно). Поворот кругом зі схрещуванням ніг, то ж переступаючи через свою ногу. У гімнастичної стінки із захопленням рейки на рівні голови - поворот спиною до стіни до торкання сідницями. Імітація кидка через спину з палицею (підбиваючи тазом, сідницями, боком). Перенесення партнера на стегні (спині). Підбив тазом, спиною, боком.

- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів, імітація кидків та інших технічних дій.

Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки.

- Для вдосконалення підсікань: удари підошвою по нерухомому м'ячу, те ж по падаючому, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі).

- Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінних згином м'яч (м'яч в руках).

- Для зачепа стопою: перекидання м'яча,

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць

Зміст навчального матеріалу

	<p>зупинка м'яча, що котиться, підкидання підйомом стопи падаючого м'яча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Для підхвату (зачепа гомілкою): удар п'ятою по лежачому м'ячу, удар гомілкою по падаючому м'ячу. - Для вдосконалення кидка прогином: стати на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, потрапити м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін. <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики.</u></p> <p>Ігри з м'ячем в командах (можна використовувати кілька м'ячів і різні варіанти правил з ускладненням): «Вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол. Ігри в парах.</p> <p><u>Спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</u></p> <p>Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів, через стегно, плече, спину і ін.</p>
--	--

Техніко-тактична підготовка

<p>Ціннісний та діяльнісний компонент Учень, учениця: знає: основи техніки дзюдо; виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень; <p>володіє: навичками техніки кидків дзюдо; виконує: виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням, захопленням руки і шиї;</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зовні; - кидок через стегно із захватом пояса через різнойменне плече; - кидок через спину захватом руки і одвороту; - імітацію кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку. - кидок через груди, сідаючи. - активні і пасивні види захисту від вивчених кидків; <p>бере участь: у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок; застосовує: страхування під час виконання вправ; демонструє: техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків,</p>	<p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену. <u>Утримання</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Утримання збоку захопленням шиї і руки. - Утримання збоку захопленням тулуба і руки. - Утримання верхи захопленням шиї і руки. - Утримання верхи з захопленням рук. - Утримання з боку голови захопленням шиї і руки. - Утримання з боку голови з обхватом тулуба. - Утримання поперек захопленням руки. - Утримання поперек захопленням пояса і одвороту куртки. <p><u>Виведення з рівноваги:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням. - Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. <p><u>Кидки.</u></p> <p>Задня підніжка захопленням руки і шиї. Передня підніжка захопленням пояса. Бічне підсікання противника, що встає з колін. Переднє підсікання в коліно. Зачеп гомілкою зовні. Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече.</p>
--	--

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць	Зміст навчального матеріалу
<p>атакуючих та захисних технічних дій. - комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p>знає: термінологію дзюдо.</p> <p>Ціннісний компонент</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять з дзюдо;</p> <p>виконує:</p> <p>- самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>має здатність:</p> <p>- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</p> <p>вміє:</p> <p>- робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов;</p> <p>- результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</p>	<p>Кидок через спину захватом руки і одвороту.</p> <p>Імітація кидка через груди як контр-прийом від утримання збоку.</p> <p>Кидок через груди, сідаючи.</p> <p>Активні і пасивні види захисту від вивчених кидків.</p> <p><u>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки:</u></p> <p>- Ігри в блокуючі захоплення, ігри в атакуючі захоплення, ігри в тиснення, «Виштовхування в присіді», «Виштовхування спиною», «Виштовхни з кола», «Перетягування через межу».</p> <p>- Спортивні ігри: футбол, регбі, баскетбол.</p> <p>- Народні ігри: «Тягни в коло», «Бій півнів», «Дістати камінчик», «Тягни за булави», «Ланцюги ковани», «Сильний кидок», «Перетягування каната», «Перетягування стрибками», «Захист зміцнення», «Кожен проти кожного», «Захоплення прапора», «Отаман», «Козацькі розваги».</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи			Рівень компетентності учнів			
			початковий	середній	достатній	високий
	Човниковий біг 4 x 9 м, сек. (3 спроби)	юнаки	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
	дівчата	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше	

Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби)	юнаки	190 і менше	192 -200	205 -219	220 і більше
	дівчата	165 і менше	167 -170	172 -174	175 і більше

Навчальні нормативи		Рівень компетентності учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
	дівчата	3 і менше	4-6	7-9	10 і більше
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	юнаки	15 і менше	16-17	18-19	20 і більше
	дівчата	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше
Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
	дівчата	10 і менше	11-13	14-16	17 і більше
Біг з високого старту на 30 м, сек.	юнаки	5,0 і більше	4,7-4,9	4,4-4,6	4,3 і менше
	дівчата	5,3 і більше	5,0-5,2	4,7-4,9	4,6 і менше
Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	юнаки/ дівчата	19 і більше	17-18	15-16	14 і менше
Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек.	юн./ дівч.	17 і більше	15-16	13-14	12 і менше
Кидки манекена через стегно 10 разів, сек.	юнаки	39 і більше	35-38	31-34	30 і менше
	дівчата	41 і більше	38-40	34-37	33 і менше
Бічне підймання манекена з захопленням	юнаки	9 і менше	10-11	12-13	14 і більше

	рукава та пояса і підбиття стегна тазом (імітація кидка через груди) за 20 сек., кількість разів	дівчата	7 і менше	8-9	10-11	12 і більше
	Вправи з гумовим амортизатором: імітація виведення з рівноваги ривком (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	28 і менше	29-31	32-34	35 і більше
		дівчата	26 і менше	27-29	30-32	33 і більше
	Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	18 і менше	19-21	22-24	25 і більше
		дівчата	16 і менше	17-19	20-22	23 і більше
	Вправи з гумовим амортизатором: імітація переднього підсікання (вліво/вправо) за 20 сек., кількість разів	юнаки	13 і менше	14-16	17-19	20 і більше
		дівчата	11 і менше	12-14	15-17	18 і більше
	Імітація греблі на байдарці за допомогою грифу для штанги за 20 сек., кількість	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
		дівчата	8 і менше	9-10	11-12	13 і

			Рівень компетентності учнів			
	Навчальні нормати		початковий	середній	достатній	високий
	разів					більше
	Відштовхування грифу для штанги від грудей в положенні стоячи за 20 сек., кількість разів	юнаки	10 і менше	11-12	13-14	15 і більше
дівчата		8 і менше	9-10	11-12	13 і більше	

Рік навч.	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень учнів			
			низький	середній	достатній	високий
	Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек.	хл. дівч.	27 і більше	26-25	24-23	22 і менше

	Утримання ніг під кутом 90° в положенні вису на поперечній перекладині, сек	хл.	4 і менше	5-6	7-9	10 і більше
		дівч	3 і менше	4	5-6	7 і більше

Орієнтовний перелік обладнання модуля «ДЗЮДО»

№ з/п	Найменування обладнання	Кількість
1	Стінка гімнастична	1 компл.
2	Лавка гімнастична	6 шт.
3	Комплект матів гімнастичних (10 шт.)	1 компл.
4	Канат для лазіння 5м (зі страхувальним пристроєм).	4 шт.
5	Перекладина гімнастична	1 шт.
6	Палка гімнастична	20 шт.
7	Обруч гімнастичний	10 шт.
8	Скакалка гімнастична	20 шт.
9	Перекладина навісна універсальна	4 шт.
10	Бруси навісні	4 шт.
11	Снаряд «Дошка похила»	4 шт.
12	Гірка атлетична	1 шт.
13	Комплект гантелей гумованих (загальна вага 90 кг.)	1 компл.
14	Еспандер універсальний	10 шт.
15	Сходи координаційні для степ-тесту	4 шт.
16	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 1 кг)	20 шт.
17	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 3 кг)	20 шт.
18	Комплект Медбол (м'ячі набивні - вага 5 кг)	20 шт.
19	Татамі (мати 1м x 2м або 1м x 1м) в залежності від розмірів залу	1 компл.
20	Манекен борцівський (з руками)	10 шт.
21	Манекен борцівський (з руками та ногами)	10 шт.
22	Гумовий амортизатор (7-8 м.)	10 шт.
23	Гирі 16, 20, 24, 32 кг	5 компл.
24	Штанга (комплект)	3 компл.

25	Секундоміри	2 шт.
26	Рулетки	2 шт.
27	Дзюдоді (комплект білого та синього кольору з цупкої бавовняної тканини) з паском	10 шт.

Термінологія дзюдо.

Ashi (Асі) - нога (ноги).

Ashi-Guruma (Асі-гурума) - варіант передньої підніжки (варіант підхоплення під обидві ноги), при якому атакуюча нога не торкається поверхні татамі (колесо через ногу).

Ashi Waza (Асі-вадза) - прийоми, проведені переважно за допомогою ніг. **Ayumi-ashi (Аюмі-асі)** – нормальний крок, пересування нормальними кроками. **Bu (Бу)** – бій.

Bu Do (Будо) - загальне поняття для видів єдиноборств.

Cubame-gaeshi (Цубаме-гаесі) - контрпідсічка від бічного підсікання.

Cuscomi-jime (Цуккомі-дзіме) - задушливий прийом попереду захопленням за різнойменні відвороти.

Curi-goshi (Цурі-госі) - кидок через стегно захопленням за пояс (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору).

Curi-komi-goshi (Цурі-комі-госі) - кидок через стегно захопленням відвороту (кидок через поперек після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом ніг супротивника з позиції).

Daki-age (Дакі-аге) - підйом з обхватом тулуба супротивника.

Daki-wakare (Даки-вакаре) - кидок через груди із захопленням тулуба (кидок ривком по напрямку від супротивника з обхватом його руками).

Dan (Дан) - ступінь майстерності.

De (Де) – рухатись вперед.

De ashi harei (Де-асі-харай) - бічне підсікання під виставлену ногу (підсікання при якому нога супротивника підбивається збоку).

Do (До) - принцип, навчання, шлях.

Dojo (Дожо) - місце для занять дзюдо.

Dori (Дорі) – поєдинок (сутичка).

Eri (Ері) – комір.

Fusegi (Фусегі) – захист проти визначеної техніки.

Fusen Gachi (Фусен гачі) - перемога без боротьби (через не явку суперника). **Goshi (Госі)** – стегно.

Gari (Гарі) – маленьке розгойдування, зрубування.

Go Kyu (Го кю) - 5 груп технік дзюдо.

Guruma (Гурума) – колесо.

Gyaku-jujijime (Гяку-дзюдзі-дзиме) - задушливий прийом захопленням отворотів долонями на хрест. Долоні розгорнуті назовні.

Nadaka-jime (Хадака-дзіме) - задушливий прийом позаду плечем і передпліччям.

Hane-goshi (Хане-госі) - підсад стегном і гомілкою (кидок через поперек з підбивом ноги обох ніг супротивника).

Hane-goshi-gaeshi (Хане-госі-гаесі) - контрприйом від підсада стегном та гомілкою.

Hane-maki-komi (Хан-мак-комі) - кидок через спину захопленням руки під плече (пахву) підсадом стегном і гомілкою (див. хане-госі).

Narai-goshi (Харай-госі) - підхоплення під обидві ноги.

Narai-goshi-gaeshi (Харай-госі-гаесі) - контрприйом від підхоплення під обидві ноги.

Narai-maki-komi (Харай-макі-комі) - кидок підхватом із захопленням руки під плече (під пахву) ("намотування" супротивника на себе з падінням набік).

Hisi (хісі) – коліно.

Hansoku (хансоку) – дискваліфікація.

Narai-curi-komi-ashi (Харай-цурі-комі-асі) - переднє підсікання (кидок рухом, що змітає, стопою після виведення супротивника з рівноваги ривком нагору та з вибиванням з позиції).

Hija-guruma (Хідза-гурума) - підсікання в коліно (колесо через коліно)

Hajime (хаджіме) – команда початку або продовження після зупинки.

Hantei (хантей) – оголошення переможця за рішенням суддів.

Hara (хара) - середина, живіт, центр.

Hidari (хідарі) – ліворуч.

Hiki-vaki (Хікі-вакі) – нічия.

Ippon (Іппон) - вища оцінка у двобої, що негайно приводить до перемоги дзюдоїста, який провів прийом.

Ippon-seoi-Nage (Іппон-сеої-наге) - Кидок через спину захопленням руки на плече (кидок зі звалюванням супротивника на спину після захоплення однієї руки) **Jigo-hon-tai (Джіго-хон-тай)** – Головна захисна стійка. Спина рівно, ноги широко розсунуті та зігнуті в колінах, п'яти на ширині плечей.

Ju (Дзю) - М'який, гнучкий.

Judo (Дзюдо) - Гнучкий шлях

Judogi (Дзюдоджі) – форма дзюдоїста з цупкої бавовняної тканини, що складається з куртки, штанів і пояса.

Judoka (Дзюдока) – дзюдоїст.

Kano Jigaro (Кано Дзігаро) - засновник дзюдо.

Kaesi Waza (Каесі вадза) – контрприйоми, дії дзюдоїста, які мають на меті добитися перемоги або переваги, в момент спроби противника провести прийом. **Kami-siho-Gatame (Камі-сіхо-гатаме)** - утримання з боку голови, при якому дзюдоїст, притискаючись тулубом до грудей противника, розташовується з боку його голови (головою до ніг).

Kancesu-Waza (Кансецу-вадза) –техніка прийомів боротьби в партері, які змушують суперника визнати себе переможеним в результаті больового відчуття в області ліктьового суглобу, що викликається перегинанням, обертанням або важелем.

Kata (Ката) – базова форма тренування в дзюдо, що включає в себе стіки, варіанти технік захватів, пересувань, виведень з рівноваги, тощо.

Kesa-Gatame (Кеса-гатаме) – утримання, сидячі збоку від суперника із захопленням ближньої руки та голови суперника.

Kata Gurumi (Ката-гурума) - Кидок через плечі, «млин» (колесо через плечі).
Заборонений правилами змагань.

Kata jujijime (Ката-дзюдзі-дзіме) - задушливий прийом попереду передпліччям із захопленням за однойменні відвороти.

Katame-Waza (Катаме-вадза) - пехніка сквоючих захватів.

Kata te jime (Ката-те-дзіме) - задушливий прийом передпліччями захопленням за дальній відворот.

Kata ha jime (Ката-ха-дзіме) - задушливий прийом позаду із захопленням відворота та руки під плече.

Ken Du (Кен ду) - Мистецтво показувати

Kiken Gachi (Кікен гачі) - перемога через відмову супротивника від боротьби.

Kinsa (Кінза) - найменша технічна перевага, не показується та не оголошується. **Ko (До)** – малий.

Kosi-Waza (Косі-вадза) – техніка прийомів, проведених переважно тазостегновим суглобом.

Kosi-Gurumi (Косі-гурума) - кидок через стегно із захопленням шиї (колесо через поперек).

Koshi (Косі) – стегно.

Ko-soto-Gake (Ко-сото-гаке) - зачеп зовні різнойменною ногою (ближньою ногою зовні).

Ko-soto-Gari (Ко-сото-гарі) - підсікання під п'ятку, кидок суперника з ривком на себе за ногу "ближньою ногою" зовні.

Ko uti Gaeshi (Ко-уті-гаєсі) - контрприйом від "ко-уті-гарі" - від однойменного зачепа (підсікання) зсередини.

Kesa Gatame (Кеса-гатаме) - Утримання збоку захопленням руки та

голови **Kyu (Кю)** - учнівський ступінь майстерності.

Maitta (Майта) - «Я переможений», «Я здаюся».

Mate (Мате) – команда зупинитися.

Masutemi-waza (Масутемі-вадза) - прийоми, проведені з падінням атакуючого на спину.

Migi (Мігі) – праворуч.

Mune (Муне) – груди

Mune Gatame (Муне гатаме) - контроль грудей

Nage-waza (Наге-вадза) - техніка кидків.

Nami-juji-jime (Намі-дзюдзі-дзіме) - задушливий прийом захопленням за однойменні отвори, долоні розгорнуті вниз

O (О) – великий.

Obi (Обі) – пояс, що утримує куртку в запахнутому положенні. Колір поясу визначає ранг спортсмена.

Obi-otoshi (Обі-отосі) - переверот захопленням пояса попереду (перекидання після захоплення за пояс).

O-guruma (О-гурума) - кидок через ногу вперед скручуванням, варіант підхоплення під обидві ноги (велике колесо).

O kuri-ashi harai (О куріті-асі харай) - підсікання в темп кроків (підсікання, що проводить ногу супротивника).

O kuri-eri-jime (О курі-ері-дзіме) - задушливий прийом позаду захопленням різнойменних відворотів.

O soto-gaeshi (О сото-гаесі) - контрприйом від підхвата.

O soto-guruma (О сото-гурума) - підхват під обидві ноги (велике зовнішнє колесо). **O soto maki komi (О сото макі комі)** - підхват із захопленням руки під плече (під пахву) ("намотування" суперника на себе з падінням набік).

O-uti-gari (О-уті-гарі) - зачеп зсередини, кидок суперника з ривком на себе та зачепом його різнойменної ноги зсередини.

O-uti-gaeshi (О-уті-гаесі) - контрприйом від зачепа зсередини різнойменною ногою. **O Goshi (О гоші)** – кидок через стегно з захватом за руку та шию.

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

Osaekomi-waza (Осаекомі-вадза) – техніка прийомів боротьби в партері, які мають на меті утримати суперника на спині протягом певного часу, торкаючись його грудей своїм тулубом.

Qjuri-kami-siho- Gatame (Кудзурі-камі-сіхо-гатаме) - варіант утримання з боку голови із захопленням руки та поясу.

Qjure kesa Gatame (Кудзуре-кеса-гатаме) - зворотнє утримання збоку, торі розвернутий головою до ніг уке.

Qjusi (Кудзусі) – виведення суперника з рівноваги перед кидком.

Qmikate (Куміката) – відпрацювання захватів.

Randori (Рандорі) - вільні вправи або спаринг.

Rei (Рей) – команда для проведення церемоніального уклону.

Re-te-jime (Ре-те-дзіме) - задушливий прийом двома руками.

Sankaku-jime (Санкаку-дзіме) - задушливі прийоми ногами з захопленням шиї та руки суперника "трикутником".

Sasai-curi-komi-ashi (Сасае-цурі-комі-аси) - переднє підсікання під виставлену ногу, кидок упором, що вибиває, стопою в стопу супротивника після виведення його з рівноваги ривком нагору

Sensei (сенсей) – учитель.

Shido (Шидо) – зауваження, попередження за пасивне ведення боротьби або порушення правил.

Shime-waza (сіме-вадза) - техніка задушливих прийомів.

Shintai (Сінтай) - Техніка пересування вперед-назад.

Shijen-tai (Сідзен-тай) –стійка дзюдоїста, при якій він стоїть рівно, торкаючись татамі тільки ступнями ніг. **Shijen-hon-tai (Сідзен-хон-тай)** - природня основна, фронтальна стійка. **Migi-Shijen-tai (Мігі-Сідзен-тай)** – правостороння стійка - дзюдоїсту варто виставити праву ногу ближче до супротивника. **Hindare-Shijen-tai (Хіндарі-Сідзен-тай)** – правостороння стійка - дзюдоїсту варто, виставити ліву ногу ближче до супротивника.

Sode-guruma-jime (Соде-гурума-дзіме) - Задушливий прийом позаду захопленням за різнойменні одвороти, схрещуючи руки.

Sode-curi-komi-goshi (Соде-цурі-комі-госі) - кидок через стегно із захопленням різнойменні рукава та одворота (кидок через поперек після виведення суперника з рівноваги ривком нагору з вибиванням тазом і вибивання його ніг з позиції захопленням різнойменні рукава та відвороту).

Soto-maki-komi (Сото-макі-комі) - кидок захопленням руки під плече (пахву) (кидок з "намотуванням" супротивника на себе та падінням на бік після захоплення зовні). **Sumi-gaeshi (Сумі-гаесі)** - кидок через голову, що виконується за допомогою піднімання вгору і в бік ноги противника (підсадом) передньою або бічною частиною гомілки.

Sumi-otoshi (Сумі-отосі) - виведення з рівноваги поштовхом назад.