

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

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

**Рівень стандарту**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

**Основною метою** навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

### *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 № 24 від 14 січня 2004 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 декількох варіативних модулів.

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

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. 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.

### ***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

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

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною

культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

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.

Інваріантна складова.

10 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.</p> <p>Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.</p> <p>Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток</p> <p>Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії)</p> <p>Паралімпійський рух на сучасному етапі</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є</b> 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</p> <p><b>називає:</b> поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості</p> <p><b>володіє</b> методиками визначення рівнів фізичної підготовленості</p> <p><b>складає та виконує:</b> комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i>  повторний біг на відрізках <b>30–100 м</b>; прискорення до 30 м з різних вихідних</p>	<p><b>в и к о н у є</b> організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-сило-вих якостей.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; <b>вправи на координацію рухів</b>, рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до <u>1500 м</u>; біг <u>300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази</u>; біг у <u>перемінному темпі до 1700 м</u>;</p> <p><b>повільний біг до 12 хв.(хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки</b>, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; <b>присідання на одній нозі з наступним підскоком угору</b>, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><b>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</b></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> <b>біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу</b>, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним</p>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.	

11 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості</p> <p>Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>х а р а к т е р и з у є</b> фізичну культуру у сім'ї;  олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії</p> <p><b>володіє</b> основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності</p> <p><b>пояснює</b> вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері</p> <p><b>розробляє</b> програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості</p> <p><b>складає та виконує:</b> комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини</p>

## Загальна фізична підготовка

Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави;

*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; естафети, рухливі ігри;

*вправи для розвитку спритності:*  
різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; **вправи на координацію рухів**; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку витривалості:*  
рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м;  
**повільний біг до 12 хв.(хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг**; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; **присідання на одній нозі з наступним підскоком угору**, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;

*вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;

**елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки**

**в и к о н у є** організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-сило-вих якостей.



*вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах;*

# ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ

## Модуль «Баскетбол»

### 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять;
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; "човниковий" біг 4х10м;. серійні стрибки і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлю і 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; <b>застосовує</b> 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

	<p>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;</p> <p><b>приймає</b> участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прорва.</p>
--	--

### 7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; розтяжка баскетболіста.	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;</p> <p><b>приводить приклади</b> вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста.</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м;. стрибки серійні і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.</p>
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту..	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; чергування різних прийомів ведень без зорового контролю, ловля і передача м'яча в умовах опору захисників;</p> <p><b>застосовує</b> кидки м'яча вивченими</p>

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 відслони від кошика з опором захисника; штрафної кидок.

**виконує** техніку – 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 прорва.

## ОРИЄНТОВНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

### 6 рік вивчення

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

## 7 рік вивчення

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

## **Варіативний модуль Волейбол**

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.**

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

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.

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, більш 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.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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 (орієнтовні навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

## 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><b>Теоретична підготовка</b> 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>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>Характеризує та аналізує</b> досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила техніки безпеки. <b>Називає та пояснює</b> фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол. <b>Виконує</b> показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; <b>Дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху.</p> <p>Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30см. з наступним стрибком у гору.</p> <p>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 (до 1 кг.) 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><b>в и к о н у є:</b> повторне про бігання відрізків 5 – 10 – 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.</p> <p>Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p>Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.</p> <p>Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</p>
<p><b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b></p>	



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Верхня бокова подача. Подача в ліву та праву половину майданчика Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Прийом знизу однією рукою з послідуочим падінням вперед та перекатом на стегна та живіт (для дівчат) та перекатом на груди (для юнаків); 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:</p>	<p><b>Виконує:</b> верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика. <b>Володіє:</b> технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні. <b>Виконує:</b> передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; передача із наступним падінням та перекатом на спину. <b>Застосовує:</b> 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. <b>Володіє</b> технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом. <b>Здійснює:</b> 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»; <b>Вміє</b> 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>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; .	

**7 рік вивчення**

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
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 першої допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> 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. <b>Пояснює</b> суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування. Методику самостійних занять фізичними вправами. <b>Обґрунтовує</b> поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
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 діставанням підвішених предметів; тощо. Багаторазові передачі м'яча в	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.</p>	<p>подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри.  <b>з а с т о с о в у є</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча а стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°</p>
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
<p>Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>	<p><b>в и к о н у є</b> 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.  <b>з а с т о с о в у є</b> 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";  <b>Здійснює:</b> 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.  <b>Уміє</b> «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.</p>

## Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності					
			Низький	Середній	Достатній	високий	
6 рік вивчення	10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	Хл.	4	6	8	9	
		Дівч.	2	5	6	8	
	6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)	Хл.	2	3	5	6	
		Дівч.	1	2	3	5	
	7 рік вивчення	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)	Хл.	4	5	6	7
			Дівч.	2	4	5	6
6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).		Хл.	2	3	4	5	
		Дівч.	1	2	3	4	

## Варіативний модуль

### ГАНДБОЛ

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гандбол» є однією із основних складових навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Модуль складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» увійшли теоретичні відомості, спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка. Розділ « Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки передбачає якісне засвоєння учнями базових знань умінь та навичок поданого навчального матеріалу.

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.

При складанні модуля були враховані вікові, анатоμο-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 загально розвивальні, спеціальні, підготовчі та підвідні вправи, здійснювати особистісно - зорієнтоване навчання.

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

### 6 рік вивчення

#### Зміст навчального матеріалу

#### Державні вимоги до рівня навчальних досягнень учнів

#### Теоретичні відомості

Досягнення Українських гандболістів на міжнародній арені. Гандбол як засіб вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження травматизму. Суддівство змагань. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.

#### Учень, учениця:

**аналізує** досягнення Українських гандболістів на міжнародній арені;

**характеризує** гандбол як засіб вдосконалення фізичних та психологічних якостей; характерні травми гандболіста , правила безпечної поведінки.

**Називає та пояснює** фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у гандбол.

**Виконує** показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;

**Дотримується** правил безпеки життєдіяльності

#### Спеціальна фізична підготовка

Вправи на розвиток навичок швидкої

**в и к о н у є:** повторне про бігання відрізків 10 – 15 м із

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. Різновидності стрибків.

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;

передача м'яча в парах, в трійках, в русі;

### **Техніко-тактична підготовка**

Пересування різними способами. Кроком, приставним кроком, прискорення, в захисній стійці. Зупинки одним та двома кроками. Постановка заслонів,

блокування та затримка суперника.

Виконання заслонів на місці та в русі.

Ведення м'яча без зорового контролю.

Кидки м'яча в опорному положенні з протидією суперника: кидки м'яча на точність, у ворота з пасивним захисником, кидки з виконанням дій, що відволікають увагу суперника, кидки у ворота після ведення та передачі партнера.

Колективні дії в нападі. Напад з ходу.

Гра воротаря: визначення напрямку можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча. Навчальна та двостороння гра.

**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.

**застосовує** постановку заслонів, блокування та затримку суперника. Дії, що відволікають увагу суперника. Зупинки одним та двома кроками.

**здійснює** узгоджені дії у нападі з ходу (швидким проривом), визначає напрямок можливого кидка, ловіння та відбивання м'яча знаходячись на позиції воротаря.

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Гандбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість гандболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань. Правила першої допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про функціональні можливості організму.

**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.

**дотримується** методики самостійних занять.

### Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей та навчання техніки рухових дій.

Біг з прискоренням (ривки) до 10м. з подальшим відходом назад, подолання перешкод стрибком з подальшою імітацією кидка. Вправи з набивним м'ячем. Комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.

**в и к о н у є** спеціальні вправи для розвитку рухових якостей;

біг з прискоренням, вправи з набивним м'ячем. Комбіновані вправи, рухливі ігри та естафети.

### Техніко-тактична підготовка

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.

**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

Колективні дії у нападі проти

**здійснює** узгоджені дії у нападі проти організованого захисту.

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.

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.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
6 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек.)	хл.	15	16	17	18
		дівч.	11	12	13	15
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у верхні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3
7 рік вивчення	Передача гандбольного м'яча на дальність в коридор 2,5 м. (м)	хл.	14	15	16	17
		дівч.	12	13	14	15
	Кидки м'яча з 9-ти м. в нижні кути воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	Жодного влучного кидка	1	2	3



# Варіативний модуль

## ГІМНАСТИКА

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: акробатиці, колоді, опорному стрибку, брусах та перекладині, крім цього внесені вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки 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. Вчитель 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 елемента чи вправи.

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

#### 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> методику розвитку гнучкості; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;  <i>вправи спеціальної фізичної підготовки</i>	<b>в и к о н у є</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів  <b>в и к о н у є</b> 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

	<p>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><b>в и к о н у є</b> багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елементу; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень); <b>дотримується правил</b> техніки безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою;</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>опорні стрибки:</i> <b>юнаки</b> — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; <b>дівчата</b> — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;</p> <p><i>зі скакалкою на швидкість та витривалість</i></p>	<p><b>в и к о н у є</b> опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину «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); <b>юнаки та дівчата</b> — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв у повільному темпі)</p>
<b>Лазіння</b>	
<b>юнаки</b> — лазіння по вертикальному канату.	<b>в и к о н у є</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;
<b>Рівновага</b>	
<b>дівчата</b> — 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><b>в и к о н у є</b> вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
<b>Акробатика</b>	
<b>юнаки</b> — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; <b>дівчата</b> «міст» із положення стоячи;	<b>в и к о н у є</b> комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійку на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів;
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>юнаки</b> — вправи на: <i>перекладині:</i> підйом переворотом або силою в упор;</p> <p><i>паралельних брусах:</i> упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;</p> <p><b>дівчата</b> — вправи на: <i>різновисоких брусах:</i> підйом переворотом в упор на нижній жердині;</p> <p><i>перекладині:</i></p>	<p><b>в и к о н у є</b> вправи у висах та упорах: підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед — перемах назад — опускання у вис — мах уперед — махом назад зіскок прогнувшись — о. с., підйом силою або переворотом — опускання у вис — вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — опускання у вис ззаду — вис зігнувшись — вис — зіскок — о. с.; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;</p> <p>підйом переворотом в упор на нижній жердині — перемах правою (лівою), перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону — тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° — о. с.</p> <p>підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави</p>
<b>Елементи художньої гімнастики</b>	

<b>дівчата</b> «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.);	<b>в и к о н у є</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);
<b>Ритмічна гімнастика та аеробіка</b>	
<b>дівчата</b> складання і виконання комплексів вправ;	<b>в и к о н у є</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;
<b>Смуга перешкод</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>в и к о н у є</b> подолання гімнастичної смуги перешкод; <b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання вправ.
<b>Вправи на тренажерах</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>в и к о н у є</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять
<b>Колове тренування</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>в и к о н у є</b> комплекси вправ для колового тренування;
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<b>юнаки</b> підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;	<b>в и к о н у є</b> 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) <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять

### 7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Методика розвитку сили та гнучкості. Правила техніки безпеки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> методику розвитку сили та гнучкості; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи;  <i>вправи для розвитку сили</i>	<b>в и к о н у є</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів <b>в и к о н у є</b> 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

<p><i>вправи для розвитку гнучкості</i></p>	<p>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;</p> <p><b>в и к о н у є</b> 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); <b>дотримується правил</b> контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>опорні стрибки:</i> <b>юнаки</b> — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;</p> <p><b>дівчата</b> — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;</p> <p><i>зі скакалкою на швидкість та витривалість</i></p>	<p><b>в и к о н у є</b> опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину «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); <b>юнаки та дівчата</b> — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2хв в повільному темпі);</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>юнаки</b> — лазіння по вертикальному канату.</p>	<p><b>в и к о н у є</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;</p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>дівчата</b></p>	<p><b>в и к о н у є</b> вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року; <b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
<b>Акробатика</b>	
<p><b>юнаки та дівчата</b></p>	<p><b>в и к о н у є</b> комбінацію елементів вправ вивчених в попередніх класах;</p>
<b>Виси та упори</b>	
<p><b>юнаки</b> — вправи на: <i>перекладині</i></p> <p><i>паралельних брусах</i></p> <p><b>дівчата</b> — вправи на: <i>різновисоких брусах</i></p> <p><i>перекладині:</i></p>	<p><b>в и к о н у є</b> 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>поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); <b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<b>Елементи художньої гімнастики</b>	
<p><b>дівчата</b></p>	<p><b>в и к о н у є</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32</p>

	такти (без предмета);
<b>Ритмічна гімнастика та аеробіка</b>	
<b>дівчата</b> складання і виконання комплексів вправ;	<b>в и к о н у є</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ;
<b>Вправи на тренажерах</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>в и к о н у є</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять
<b>Колове тренування</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>в и к о н у є</b> комплекси вправ для колового тренування;
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<b>юнаки</b> вправи з обтяженням: вправи з гириями, гантелями, штангою;	<b>в и к о н у є</b> вправи з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять

#### Орієнтовні навчальні нормативи

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

#### Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ п/п	Обладнання	Кіль- кість
1	Гімнастичний козел	1 шт.

2	<i>Гімнастичний міст</i>	<i>1 шт.</i>
3	<i>Гімнастичний мат</i>	<i>6 шт.</i>
4	<i>Канат</i>	<i>2 шт.</i>
5	<i>Гімнастична лава</i>	<i>6 шт.</i>
6	<i>Гімнастична колода</i>	<i>1 шт.</i>
7	<i>Перекладина</i>	<i>1 шт.</i>
8	<i>Низька колода</i>	<i>1 шт.</i>
9	<i>Паралельні бруси</i>	<i>1 шт.</i>
10	<i>Різновисокі бруси</i>	<i>1 шт.</i>
11	<i>Скакалки</i>	<i>30 шт.</i>
12	<i>Гантелі розбірні</i>	<i>10 шт.</i>
13	<i>Гімнастичні палиці</i>	<i>30 шт.</i>
14	<i>Шведські драбини</i>	<i>8 шт.</i>
15	<i>Канат для перетягування</i>	<i>1 шт.</i>
16	<i>Ваги</i>	<i>1 шт.</i>
17	<i>Еспандери</i>	<i>6 шт.</i>
18	<i>Магnezія</i>	
19	<i>Динамометр</i>	<i>1 шт.</i>

# Варіативний модуль

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров'я школярів.

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

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

#### 6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів <b>н а з и в а є</b> правила надання першої медичної допомоги при різних травмах <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод	<b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;
<b>Біг</b>	
Біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м. Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.	<b>в и к о н у є</b> біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м., спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	<b>в и к о н у є</b> стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу.	<b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу.

#### 7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	

Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою	<b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> <b>н а з и в а є</b> <b>о б г р у н т о в у є</b> <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань.	<b>в и к о н у є</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;
<b>Біг</b>	
Біг 30 м, біг 100 м, біг 100–300 м, серії бігу по віражу. Повторний біг 2x100м, 2 x 200 м. Рівномірний біг 1500 м, повільний біг до 9 хв., спортивна ходьба на 1000-1200 м.	<b>в и к о н у є</b> біг 30 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2 x 200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.
<b>Стрибки</b>	
Стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	<b>в и к о н у є</b> стрибки в довжину та висоту;
<b>Метання</b>	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу	<b>в и к о н у є</b> метання малого м'яча на дальність з розбігу

#### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120	
	дівч.	до 75	75	85	100	
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50	
	дівч.	до 16	16	20	25	
7 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40



Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
			8,50			
Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225	
	дівч.	до 150	150	170	180	
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430	
	дівч.	до 250	250	270	310	
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125	
	дівч.	до 75	75	85	95	
Метання малого м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55	
	дівч.	до 17	17	21	25	

**Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Легка атлетика»**

<b>№ п/п</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Кількість</b>
<b>1</b>	<b>Стадіон, бігова доріжка</b>	<b>1 шт.</b>
<b>2</b>	<b>Стрибкова яма</b>	<b>1 шт.</b>
<b>3</b>	<b>Сектор для стрибків у висоту</b>	<b>1 шт.</b>
<b>4</b>	<b>Сектор для метань</b>	<b>1 шт.</b>
<b>5</b>	<b>Набивні та тенісні м'ячі</b>	<b>10 шт. 20 шт.</b>
<b>6</b>	<b>Секундомір</b>	<b>1 шт.</b>
<b>7</b>	<b>Метромір</b>	<b>1 шт.</b>
<b>8</b>	<b>Рулетка</b>	<b>1 шт.</b>
<b>9</b>	<b>Граблі</b>	<b>1 шт.</b>
<b>10</b>	<b>Лопата</b>	<b>1 шт.</b>

# ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

## Ф У Т Б О Л

### Пояснювальна записка

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

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, контрольні навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

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

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

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

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

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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>6 рік вивчення</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.	<b>характеризує</b> розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.
<b>Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</b>	
Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.	<b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.
<b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b>	
<i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;	<b>виконує:</b> <i>пересування:</i> різні прийоми пересування у поєднанні з

*удари по м'ячу ногою:* вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару;

*удари по м'ячу головою:* вдосконалення техніки ударів лобом;

*зупинки м'яча:* вдосконалення зупинок м'яча різними способами;

*ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами;

*відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей;

*відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті;

*вкидання м'яча:* вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча;

*жонглювання м'ячем;*

технікою володіння м'ячем;

*удари по м'ячу ногою:* вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається);

*удари по м'ячу головою:* удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок;

*зупинки м'яча:* зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху;

*ведення м'яча:* ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти);

*відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди;

*відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем;

*вкидання м'яча:* вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі;

*жонглювання м'ячем:* жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою;

*елементи гри воротаря:* ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність;

**застосовує** несподіване та

<p><i>елементи гри воротаря:</i> вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.</p> <p><i>індивідуальні дії у нападі:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;</p> <p><i>групові дії у нападі:</i> вдосконалення швидкості організації атак;</p> <p><i>командні дії у нападі:</i> організація швидкого та поступового нападу.</p> <p><i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;</p> <p><i>групові дії у захисті:</i> підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні.</p> <p><i>командні дії у захисті:</i> організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>	<p>своєчасне "відкривання", доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне "закривання", ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару;</p> <p><b>здійснює</b> організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару;</p> <p>гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів).</p> <p><b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>
---	---

## 7 рік вивчення

### Теоретичні відомості

<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p>	<p><b>характеризує</b> розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу; <b>виконує</b> елементи арбітражу під час навчальних ігор.</p>
---	---

### Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей

<p>Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до</p>	<p><b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті;</p>
---	--

<p>м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.</p>	<p>рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>
<p><b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b></p>	
<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару;</p> <p><i>удари по м'ячу головою:</i> вдосконалення техніки ударів лобом;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> вдосконалення зупинок м'яча різними способами;</p>	<p><b>виконує:</b></p> <p><i>пересування:</i> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту;</p> <p><i>удари по м'ячу головою:</i> удари лобом у стрибку з активним опором;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій);</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча</p>

*ведення м'яча:* вдосконалення ведення м'яча різними способами;

*відволікальні дії (фінти):* вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа;

*відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті;

*вкидання м'яча:* вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча;

*жонгливання м'ячем;*

*елементи гри воротаря:* вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні;

*індивідуальні дії у нападі:* вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;

*групові дії у нападі:* вдосконалення

різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою;

*відволікальні дії (фінти):* фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор;

*відбирання м'яча:* відбирання м'яча у підкаті (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча);

*вкидання м'яча:* вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність;

*жонгливання м'ячем:* жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою;

*елементи гри воротаря:* ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність;

**застосовує** несподіване та своєчасне "відкривання", доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча і з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; своєчасне "закривання", ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару;

**здійснює** поздовжні,

<p>швидкості організації атак;</p> <p><i>командні дії у нападі:</i> організація швидкого та поступового нападу;</p> <p><i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;</p> <p><i>групові дії у захисті:</i> підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні;</p> <p><i>командні дії у захисті:</i> організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>	<p>діагональні, середні та довгі передачі; організацію швидкого та поступового нападу; взаємодії з партнерами при різній кількості нападників у лініях та між лініями; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; перебудову від оборони до початку і розвитку атаки;</p> <p>визначення напрямку можливого удару, гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів);</p> <p><b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>
--	---

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Контрольні навчальні нормативи		Рівні навчальних нормативів			
			низький	середній	достатній	високий
<b>6 рік вивчення</b>	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	ХЛ	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		Д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	ХЛ	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		Д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6



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

### Орієнтовний перелік обладнання:

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

М'ячі футбольні	40 шт.
Фішки	20 шт.
Жилетки футбольні	2x20 шт.
Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки)	2 шт.
Сітки для футбольних воріт	2 шт.
Насос для надування м'ячів	1 шт.
Голки нипельні	5 шт.
Рулетка	1 шт.
Секундомір	1 шт.
Свисток	1 шт.
Комп'ютер	1 шт.
Проектор	1 шт.
Екран	1 шт.
Макет футбольного поля	1 шт.

