

Міністерство освіти і науки України

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів

5–9 класи

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
Лист від 01.07.09 №1/11-4630

Автори:

Т. Ю. Крущевич — зав. кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор.

С. М. Дятленко — головний спеціаліст Міністерства освіти і науки України.

І. Х. Турчик — доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Н. С. Кравченко — вчитель Червоноградської ЗОШ I–III ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, «Заслужений вчитель України».

С. М. Чешейко — вчитель ЗОШ № 78 м. Києва, «Заслужений вчитель України».

О. М. Лакіза — завідувач кафедри фізичного виховання ВСП НУБ і ПУ «Ніжинський агротехнічний інститут», кандидат педагогічних наук.

Д. В. Деменков — методист з фізичної культури Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

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. 5–9 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. Практично кожен вид спорту може

бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення 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 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах — 3–5, у 9 класі — 3–4 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Так, у 5-му класі з обраними шістьма модулями і 105 годинами фізичної культури на рік на один модуль відводиться близько 18 навчальних годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Перед початком навчального року протоколом шкільного методичного об'єднання затверджується план-графік розподілу варіативних модулів вивчення фізичної культури у кожному класі. У плані-графіку зазначаються варіативні модулі, які опануватимуть учні, рік їх вивчення та кількість відведених на вивчення годин. Відлік року вивчення варіативного модуля за цією програмою розпочинається з 5-го класу.

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.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися.

Наприклад, учні вивчають:

у 5 класі — футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення);

у 6 класі — футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення);

у 7 класі — футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення);

у 8 класі — футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення);

у 9 класі — футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5-го класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація навчального процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

— забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

— забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

— формування в учнів 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 мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

— використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

— досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду учні тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

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

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8-му і 9-му класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі 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. Кри-

терії 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.

5 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретико-методичні знання	
<p>Загальна характеристика здорового способу життя.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.</p> <p>Види порушень постави та їх профілактика.</p> <p>Фізичне виховання в Стародавній Греції.</p> <p>Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>наводить приклади особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції;</p> <p>пояснює правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;</p> <p>характеризує здоровий спосіб життя, види порушень постави, поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p>дотримується правил гігієни та санітарії, техніки безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;</p> <p>володіє методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><i>вправи для розвитку швид-</i></p>	<p>виконує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості та спритності.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>кості</i>: повторний біг на від-різках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; <i>вправи для розвитку спритності</i>: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотом на 90–180°; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри.</p>	

6 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах.</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; пояснює значення дотримання правил поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; характеризує Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості; дотримується правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	В о л о д і є методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості;
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові прийоми; шикуння та перешикування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, у парах); вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відірзках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> багаторазові стрибки з поворотами на 90°, 180°, 360°; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод; біг з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 700 м; перемінний біг 200–400 метрових відрізків по черзі з прискороною ходьбою 30–50 м; стрибки зі скакалкою; рухливі ігри.</p>	<p>в и к о н у с організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості.</p>

7 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року).</p> <p>Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.</p> <p>Відродження Олімпійських ігор сучасності.</p> <p>Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю.</p> <p>Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>п о я с н ю є значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини;</p> <p>н а з и в а є форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;</p> <p>х а р а к т е р и з у є відродження Олімпійських ігор сучасності, засоби та методи розвитку сили, гнучкості, ознаки перевтоми;</p> <p>в о л о д і є методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові прийоми; шиккування та перешиккування; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами — м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами — 1 кг, у парах); вправи для формування постави; <i>вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відріз-</i></p>	<p>в и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, танцювальні вправи, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання малого м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на рівновагу; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400 метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкістю 4–4,5 м/с; стрибки зі скалкою; 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; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування.</p>	

8 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретико-методичні знання	
<p>Правила загартування холодними та тепловими процедурами.</p> <p>Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності.</p> <p>Основні цінності олімпізму.</p> <p>Визначні спортивні досягнення олімпійців.</p> <p>Засоби розвитку швидкісно-силових якостей та методи контролю.</p> <p>Допомога при обмороженнях та опіках.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>наводить приклади визначних спортивних досягнень олімпійців;</p> <p>називає ознаки обмороження, опіків та профілактику їх попередження;</p> <p>пояснює значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності, правила загартування холодними та тепловими процедурами;</p> <p>характеризує цінності олімпізму, засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей;</p> <p>дотримується правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;</p> <p>володіє методами контролю за розвитком швидкісно-силових якостей;</p>
Загальна фізична підготовка	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами — набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування постави;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відізках 15–30 м, прискорення</p>	<p>виконує організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи, вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ, рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; подолання дистанції до 2000 м у перемінному темпі, 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; пересування в упорі на руках; вправи з гантелями, гумовими джгутами;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складе-</p>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ною вчетверо; <i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> стрибки на одній та двох ногах у довжину та висоту; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; кидки набивного м'яча (1 кг) різними способами.</p>	

9 клас

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Основи раціонального харчування. Олімпійська Україна. Правила самостійних занять та методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм. Перша допомога при травмах (удар, вивих, перелом, розтягнення).</p>	<p>Учень, учениця: п о я с н ю є основи раціонального харчування; правила першої допомоги під час травм; н а з и в а є досягнення українських олімпійців на міжнародній арені, значення НОКУ для розвитку спорту; х а р а к т е р и з у є правила самостійних занять фізичними вправами; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять; в о л о д і є методикою складання індивідуальних програм занять фізичними вправами;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Загальна фізична підготовка	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально-норозвивальні 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 від-різках 30–60 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; 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; вправи з ганте-</p>	<p>В и к о н у є організовувальні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнонорозвивальні вправи; вправи для формування постави та запобігання плоско-стопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>лями, 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 розтягання; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.</p>	

Автор:

О. М. Лакіза — завідувач кафедри фізичного виховання ВСП НУБ і ПУ «Ніжинський агротехнічний інститут», кандидат педагогічних наук.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

**Варіативний модуль
БАСКЕТБОЛ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

При навчанні технічних прийомів з баскетболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку баскетболу. Основні правила гри. Поняття про техніку гри. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Правила безпеки під час занять баскетболом.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є основні етапи історії розвитку баскетболу; п о я с н ю є принципи гігієни та санітарії баскетболіста; в и з н а ч а є основні елементи техніки і правила гри; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять баскетболом;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри.	в и к о н у є прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сиг-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	налами, «човниковий» біг 4 × 5 м; в о л о д і є серійними стрибками з дістанням високо підвішених предметів;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м'яча, подвійний крок, передачі, кидки м'яча.</p>	<p>в и к о н у є стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; подвійний крок, кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі;</p> <p>в о л о д і є ловінням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів;</p> <p>з а с т о с о в у є технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку баскетболу в Україні. Організація самостійних занять з баскетболу. Раціональне харчування спортсменів. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку баскетболу в Україні; п о я с н ю є методику організації самостійних занять баскетболом; о б г р у н т о в у є особливості харчування баскетболіста; н а в о д и т ь п р и к л а д и негативного впливу шкідливих</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	звичок на досягнення у спорті; дотримуються правил безпеки під час занять баскетболом;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.	виконує 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 сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; застосовує серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Пересування; ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.	виконує чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; застосовує ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри; здійснює ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Українській баскетбол на сучасному етапі; методика виховання витривалості; самоконтроль на заняттях баскетболом.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є стан українського баскетболу на сучасному етапі; н а з и в а є провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; п о я с н ю є засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику виховання витривалості; н а в о д и т ь п р а в и л а самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять баскетболом;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.	в и к о н у є прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м'яча. Гра в захисті: протидія атакуючим прийомом суперника.</p>	<p>в и к о н у є різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; з а с т о с о в у є чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Методика виховання швидкісно-силових якостей, спритності. Техніка безпеки.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є спеціальну фізичну підготовку баскетболіста; швидкісно-силові якості, спритність; техніку безпеки. д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять баскетболом;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.</p>	<p>в и к о н у є прискорення з різних вихідних положень на 5, 10, 15, 20 м; «човниковий» біг 4 × 9 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Різні способи пересувань, зупинок, ведень, передач, кидків м'яча; протидії атакуючим діям суперників.	<p>в и к о н у є поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок із технічними прийомами нападу й захисту; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; кидки однією рукою зверху в стрибку, двома руками зверху (дівчата) з місця та у русі, з опором захисника, штрафний кидок;</p> <p>з а с т о с о в у є передачі м'яча у стрибку; асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; «перекладання» м'яча при опорі захисника; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри;</p> <p>з д і й с н ю є накривання м'яча; боротьбу за м'яч, що відскочив від щита.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Методика виховання спритності. Профілактика травматизму і надання першої долікарської допомоги.	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є методику виховання спритності; п о я с н ю є профілактику травматизму на заняттях баскетболом; н а в о д и т ь п р и к л а д и першої долікарської допомоги; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять баскетболом.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети.</p>	<p>в и к о н у є прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9 м; вправи з обтяженнями, набивними м'ячами; естафети; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p>з а с т о с о в у є зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; стрибки «вглибину» з наступним вистрибуванням угору;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Різні способи пересувань, ловіння і передач м'яча в умовах жорсткого опору захисників.</p>	<p>в и к о н у є різні способи пересувань, зупинок у поєднанні з технічними прийомами нападу й захисту у тактичних взаємодіях і при активному опорі суперників; накривання м'яча і блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита;</p> <p>з а с т о с о в у є асинхронне ведення м'яча без зорового контролю; передачі м'яча різними способами при опорі захисника кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої і далекої дистанцій в русі з опором захисника;</p> <p>р а ц і о н а л ь н о в и к о р и с т о в у є технічні прийоми нападу й захисту у взаємодіях з партнерами під час гри.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
6 кидків м'яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень):	хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3
10 передач м'яча у стіну з відстані 3 м:	хлопці	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	дівчата		1	2	4

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:	хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
	дівчата		1	2	3
10 передач м'яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання:	хлопці	жодної правильно виконаної передачі	3	5	8
	дівчата		1	2	5

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти випробувань):				
хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата	жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків:				
хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата	жодного влучного кидка	1	2	3

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
6 кидків однією рукою зверху на відстані 3 м від щита:				
хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3
кидки двома руками зверху на відстані 3 м від щита:				
дівчата	жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків:				
хлопці	жодного влучного кидка	1	2	4
дівчата	жодного влучного кидка	1	2	3

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
6 кидків однією рукою зверху в стрибку на відстані 3 м:				
хлопці	жодного влучного кидка	1	2	3

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
6 кидків двома руками зверху на відстані 3 м від щита: дівчата	жодного влучного кидка	1	2	3
6 штрафних кидків: хлопці	жодного влучного кидка	1	2	5
дівчата		1	2	4

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Баскетбол»

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кількість</i>
<i>1</i>	<i>Спортивний зал із розміткою для гри «Баскетбол»</i>	
<i>2</i>	<i>Літній майданчик із розміткою, зі стійками і щитами</i>	
<i>3</i>	<i>Сітки для баскетбольних кілець</i>	<i>4 шт.</i>
<i>4</i>	<i>Баскетбольні м'ячі</i>	<i>15 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Міні-баскетбольні або волейбольні м'ячі</i>	<i>15 шт.</i>

Автори:

В. Г. Гусєв — завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників.

Н. С. Кравченко — вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, «Заслужений вчитель України».

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

**Варіативний модуль
ВОЛЕЙБОЛ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Волейбол» складається з змісту, навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, навчальних нормативів та переліку обладнання, яке необхідне для вивчення цього модуля.

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

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

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4×9 м, вправи з набивними м'ячами (0,5–1 кг) і т.д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м'яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем стійки волейболіста та правильного пересування учнів по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол — «Малюкбол» («Піонербол»).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м'яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила техніки безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>х а р а к т е р и з у є історію розвитку українського волейболу;</p> <p>н а з и в а є загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки та правил гри;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p>	<p>в и к о н у є стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p>	<p>х а р а к т е р и з у є розміщення гравців на майданчику, правила переходу;</p> <p>в и к о н у є пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча зверху над собою, від стіни, в парах, в ко-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера. Рухлива гра «Малюкбол».	лонах; прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Значення гравців передньої та задньої ліній. Правила техніки безпеки на ігровому майданчику.	Учень, учениця: розкриває місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; обґрунтовує значення гравців передньої і задньої ліній; дотримується правил техніки безпеки на ігровому майданчику та правил гри;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стрижкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.	виконує стрижкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Способи пересування гравців по ігровому майданчи-	виконує способи пересування по волейбольному майданчи-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ку, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху в парах, від стіни, в колоні. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, колонах. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача з відстані 4–6 м від сітки та від стіни. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол».</p>	<p>ку; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця на виконання другої передачі; вибір місця для виконання нижніх подач; нижню пряму та бокову подачі; прийом м'яча після подачі.</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної підготовки волейболістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є досягнення українських волейбольних команд; з а с т о с о в у є спеціальні вправи волейболіста; н а з и в а є основні принципи загартовування; склад та обов'язки суддівської бригади; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на ігровому майданчику;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>в и к о н у є стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі із-за лицьової лінії. Кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг). Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну з відстані 5–8 м. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол.</p>	<p>в и к о н у є пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидання набивного м'яча; кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу; з а с т о с о в у в а є взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед».</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості фізичної підготовки волейболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток фізичних якостей волейболістів.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять волейболом.</p> <p>Профілактика спортивного травматизму.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості фізичної підготовки волейболістів; засоби профілактиці травматизму юних волейболістів; фізичні якості, які розвиваються засобами волейболу; н а з и в а є правила контролю та самоконтролю; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на ігровому майданчику;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>в и к о н у є стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Передачі м'яча двома руками зверху в парах через сітку. Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі.</p> <p>Взаємодії гравців передньої та задньої ліній під час при-</p>	<p>в и к о н у є технічні прийоми: передачу м'яча двома руками зверху та прийом і передачу м'яча двома руками знизу в парах через сітку; передачу м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі; підвідні вправи для нападаючого удару, нападаючий удар з власного підкидання; одиночне блокування нападаючого удару;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>йому м'яча після подачі. Підвідні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання. Одиночне блокування нападаючого удару. Друга передача через гравця зони № 3. Дії гравців під сіткою в зоні № 3. Правила центральної, задньої ліній. Навчальна гра волейбол.</p>	<p>другу передачу через гравця зони № 3; з а с т о с о в у є взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час прийому м'яча після подачі; правила центральної, задньої лінії.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Технічна та тактична підготовки волейболістів. Індивідуальні й групові тактичні дії гравців у нападі та захисті. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Основні засади суддівства. Профілактика травматизму під час занять волейболом.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості техніки та тактики гри; о б г р у н т о в у є взаємодію гравців передньої та задньої ліній; н а з и в а є основні засади суддівства; х а р а к т е р и з у є засоби профілактичного травматизму під час занять волейболом; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на ігровому майданчику;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості.</p>	<p>в и к о н у є стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	вправи для розвитку швидкості, спритності;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Прийом та передачі м'яча двома руками.</p> <p>Подачі м'яча — верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Прямий нападаючий удар з власного підкидання. Нападаючий удар з накидання партнера. Нападаючий удар з передачі партнера.</p> <p>Виконання нападаючого удару гравцями задньої лінії.</p> <p>Блокування нападаючого удару.</p> <p>Страхування гравців.</p> <p>Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча.</p> <p>Взаємодії гравців передньої лінії під час атакуючих дій.</p> <p>Навчальна гра волейбол.</p>	<p>в и к о н у є передачі м'яча двома руками зверху через сітку в парах; прийом та передачі м'яча двома руками знизу через сітку в парах; верхню та нижню прямі подачі; прийом м'яча після подачі в задану зону; прямий нападаючий удар з власного підкидання; нападаючий удар з накидання партнера; нападаючий удар з передачі партнера; нападаючий удар із задньої лінії; блокування нападаючого удару;</p> <p>з а с т о с о в у є взаємодію гравців передньої та задньої ліній під час атакуючих та захисних дій.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Передача м'яча над собою двома руками зверху	хл.	до 3	3	4	5
		дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом м'яча знизу над собою	хл.	до 2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
2 рік вивчення	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 3 м)	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м)	хл.	до 3	3	4	6
		дівч.	до 2	2	3	4
3 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м)	хл.	до 3	3	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м)	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
	Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
4 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	хл.	до 3	3	4	5
		дівч.	до 2	2	3	4
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
	Верхня пряма подача (7 спроб)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3
5 рік вивчення	Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	хл.	до 4	4	5	6
		дівч.	до 3	3	4	5
	Верхня пряма подача (6 спроб)	хл.	до 2	2	3	4
		дівч.	0	1	2	3

**Обладнання, необхідне для вивчення
модуля «Волейбол»**

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кіль- кість</i>
<i>1</i>	<i>Спортивний зал із розміткою для гри «Волейбол»</i>	
<i>2</i>	<i>Волейбольні м'ячі</i>	<i>15 шт.</i>
<i>3</i>	<i>Волейбольна сітка</i>	<i>2 шт.</i>
<i>4</i>	<i>Волейбольні стійки</i>	<i>4 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Тенісні м'ячі</i>	<i>30 шт.</i>
<i>6</i>	<i>Набивні м'ячі (0,5–1 кг)</i>	<i>20 шт.</i>

Автори:

В. Г. Гусєв — завідувач кабінету фізичної культури та основ здоров'я Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. При складанні модуля були враховані вікові, анатоמו-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначені пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

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.

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок, орієнтацію учнів на допрофільне (8–9 класи) вивчення та обрання в подальшому спортивного профілю навчання в 10–12 класах.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку українського гандболу. Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігро-	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вого майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.) Правила техніки безпеки на ігровому майданчику.</p>	<p>н а з и в а є розміри майданчика, назви ліній, склад команди; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки та правил гри;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Стойка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику. Пересування, зупинка двома кроками. Ведення м'яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м'яча обома руками. Кидок м'яча зігнутою рукою зверху. Кидки в ціль правою та лівою рукою. Передача м'яча однією та двома руками з місця. Навчальна гра «Міні-гандбол».</p>	<p>х а р а к т е р и з у є основні стійки гандболіста, розміщення гравців на майданчику; в и к о н у є пересування, зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль; в о л о д і є передачею м'яча однією та двома руками на місці; б е р е у ч а с т ь у грі «Міні-гандбол».</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Значення штрафного та вільного кидка.</p>	<p>Учень, учениця: р о з к р и в а є місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; о б ґ р у н т о в у є склад коман-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p>	<p>ди та призначення гравців; дотримується правил техніки безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Пересування гравців без м'яча. Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Ігрова вправа 2 × 1; 2 × 2. Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>знає та виконує різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку; володіє умінням виконувати штрафний та вільний кидки; застосовує навички гри воротаря; бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального	Державні вимоги до рівня
-------------------	--------------------------

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
матеріалу	загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Досягнення українських гандболістів.</p> <p>Правила змагань та організація суддівства з гандболу.</p> <p>Індивідуальні й групові тактичні дії.</p> <p>Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>х а р а к т е р и з у є досягнення українських гандбольних команд;</p> <p>в о л о д і є знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань;</p> <p>з а с т о с о в у є спеціальні підготовчі вправи гандболіста;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на ігровому майданчику;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Пересування гравців. Способи пересування в нападі та захисті.</p> <p>Передача і ловлення м'яча при зустрічному русі.</p> <p>Ловлення м'яча, що котиться.</p> <p>Ведення м'яча з різною амплітудою відскоку.</p> <p>Кидок м'яча на дальність.</p> <p>Персональний захист.</p> <p>Дії, що відволікають увагу суперника.</p> <p>Фінт на передачу, фінт переміщенням в одну сторону, а вихід і кидок — в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво.</p> <p>Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку.</p> <p>Вихід з-під заслонів.</p> <p>Кидок «хльостом» з опор-</p>	<p>в о л о д і є стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча;</p> <p>з а с т о с о в у є різноманітні способи переміщень та зупинок;</p> <p>з д і й с н ю є перехват м'яча, ловіння м'яча, що котиться;</p> <p>в о л о д і є прийомами, що відволікають увагу суперника;</p> <p>в и к о н у є заслони; штрафний 7-метровий кидок, кидок «хльостом»;</p> <p>у м і є правильно обирати позицію у воротах для відбивання атаки;</p> <p>з а с т о с о в у є навички гри воротаря у навчальній грі.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ного положення. 7-метровий штрафний кидок. Позиція воротаря під час відбивання кидків з 7–9 м. Техніка відбивання м'ячів. Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт. Командні дії. Амплуа «лінійного». Навчальна гра.</p>	

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Особливості фізичної підготовки гандболістів з урахуванням віку і статі. Розвиток основних фізичних якостей юних гандболістів. Організація командних дій. Правила контролю та самоконтролю під час занять гандболом. Профілактика спортивного травматизму, правила надання першої допомоги при травмах.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості фізичної підготовки гандболістів; вплив занять гандболом на основні системи та функції організму; вправи, які сприяють профілактиці травматизму юних гандболістів; з н а є правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки на ігровому майданчику;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Передача і ловлення м'яча в трійках з паралельним пересуванням, схресний рух, рух вісімкою, передача і ловіння м'яча з відскоком від підлоги.</p>	<p>в и к о н у є ведення, ловлення та передачу м'яча в русі різними способами залежно від ігрової ситуації; кидки з 1-2-3 кроків та в стрибку; з д і й с н ю є перехват м'яча;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Кистьова, скрита передача м'яча.</p> <p>Кидки м'яча в опорному положенні з відхиленням тулуба, з 1-2-3 кроків, кидки в падінні.</p> <p>Вільний кидок. Кидок з відскоком від підлоги.</p> <p>Блокування гравця тулубом.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі, блокування кидків.</p> <p>Змішаний захист (5+1), (4+2).</p> <p>Взаємодія воротаря із захисником.</p> <p>Кидок на дальність.</p> <p>Командні дії в нападі та захисті.</p> <p>Навчальна гра.</p>	<p>взаємодію з воротарем; блокування суперника;</p> <p>б е р е участь у командних діях під час нападу та в захисті;</p> <p>з а с т о с о в у є обманні дії (фінти) під час навчальної гри.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Система ведення гри у нападі та захисті.</p> <p>Тактико-технічна підготовка гандболістів.</p> <p>Основні засади організації змагань та правил суддівства.</p> <p>Робота секретаріату.</p> <p>Методика проведення самостійних занять з гандболу.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>х а р а к т е р и з у є систему ведення гри в нападі (швидкий відрив) та захисті (зонна та персональна опіка);</p> <p>в о л о д і є знаннями з тактико-технічної підготовки гандболістів;</p> <p>н а з и в а є основні положення організації та проведення змагань;</p> <p>з н а є роботу секретаріату;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Профілактика травматизму під час занять гандболом.	о р г а н і з о в у є самостійні заняття та змагання з гандболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри; вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Ведення, передача та ловлення м'яча у трійках, рух вісімкою, кидки з опорного положення та в русі під час активного опору суперника.</p> <p>Персональний та позиційний захист.</p> <p>Підстраховка, підсилення в захисті.</p> <p>Тактичні дії у захисті та нападі.</p> <p>Напад контратакою, позиційний напад.</p> <p>Взаємодія гравців у нападі.</p> <p>Вихід на вільне місце.</p> <p>Вихід на м'яч з виконанням дій, що відволікають увагу суперника (фінти).</p> <p>Виконання кидків м'яча із закритих позицій.</p> <p>Кидки з підкручуванням м'яча.</p> <p>Тактика гри воротаря.</p> <p>Визначення напрямку можливої атаки.</p> <p>Взаємодія із захисниками.</p> <p>Корегування діями захисників.</p> <p>Взаємодія гравців під час нападу «швидкий прорив»</p>	<p>в и к о н у є ведення, ловлення та передачу м'яча з максимальною швидкістю та під час активного опору суперника;</p> <p>Кидки м'яча зігнутою рукою з опорного положення, в стрибку та з активним опором суперника; з а с т о с о в у є персональний та позиційний захист; підстраховку в захисті;</p> <p>в о л о д і є діями, що відволікають увагу суперника; тактикою гри воротаря;</p> <p>з д і й с н ю є вибір місця згідно з ігровою ситуацією; самоконтроль за станом фізичного навантаження;</p> <p>в и з н а ч а є напрямок можливого удару;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил гри та вимог техніки безпеки під час занять.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
2 × 4; 3 × 3. Командні дії у захисті 6 × 0; 5 × 1. Навчальна та двостороння гра.	

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	хл.	до 11	11	13	14
		дівч.	до 8	8	10	12
	Ведення гандбольного м'яча 15 м (сек)	хл.	більше 4,0	4,0	3,8	3,6
		дівч.	більше 4,6	4,6	4,4	4,2
2 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	хл.	до 12	12	14	15
		дівч.	до 10	10	11	13
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек)	хл.	до 8	8	10	13
		дівч.	до 6	6	8	10
3 рік вивчення	Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м)	хл.	до 13	13	15	16
		дівч.	до 11	11	12	14
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек)	хл.	до 10	10	12	15
		дівч.	До 8	8	10	12
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у визначену половину воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	жодного влучного кидка	1	2	3
4 рік	Передача (кидок) ганд-	хл.	до 14	14	16	17

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
вивчення	больного м'яча на дальність (м)	дівч.	до 12	12	13	15
	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек)	хл.	до 14	14	15	17
		дівч.	до 10	10	12	13
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у визначений кут воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	жодного влучного кидка	1	2	3
5 рік вивчення	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 сек)	хл.	до 16	16	17	18
		дівч.	до 14	14	15	16
	Штрафний кидок з 7-ми метрів у визначену вчителем зону воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків)	хл.	1	2	3	4
		дівч.	жодного влучного кидка	1	2	3
	Кидки м'яча з 6-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

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гандбол»

**№
п/п**

Обладнання

Кількість

1

Гандбольний майданчик з відповідною розміткою

		<i>1 шт.</i>
2	<i>Гандбольні ворота</i>	<i>2 шт.</i>
3	<i>М'ячі гандбольні</i>	<i>15 шт.</i>
4	<i>М'ячі гумові, середні</i>	<i>10 шт.</i>
5	<i>М'ячі гумові, малі</i>	<i>10 шт.</i>
6	<i>Стійка для відпрацювання техніки пересування</i>	<i>6 шт.</i>
7	<i>Мішень для відпрацювання влучності кидків</i>	<i>3 шт.</i>
8	<i>«Макет-захисник» для відпрацювання кидків через блок</i>	<i>2 шт.</i>

Автори:

С. М. Чешейко — вчитель ЗОШ № 78 м. Києва, «Заслужений вчитель України».

Н. С. Кравченко — вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, «Заслужений вчитель України».

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

**Варіативний модуль
ГІМНАСТИКА**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

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, навчальні нормативи та перелік обладнання.

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 скласти комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату.

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 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила техніки безпеки.</p>	<p>Учень, учениця: називає фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання; характеризує історію розвитку гімнастики; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи і прийоми; вправи з предметами; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; танцювальні кроки.</p>	<p>виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки;</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Зі скакалкою: <i>опорний стрибок</i> способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла; з утриманням основної стійки (о.с.) після приземлення.</p>	<p>виконує зі скакалкою 4×30 стрибків; опорний стрибок способом «ноги нарізно» (козел у ширину, висота 80–100 см);</p>
<i>Лазіння</i>	
<p>Лазіння по горизонтальному і вертикальному кана-</p>	<p>виконує лазіння по горизонтальному і вертикальному кана-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
там.	тах у три прийоми;
<i>Рівновага</i>	
<i>Дівчата</i> — ходьба по колоді з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні, стійка впоперек, зіскок.	в и к о н у є вправи у стані рівноваги: зв'язка елементів; з а с т о с о в у є страховку під час виконання гімнастичних вправ;
<i>Акробатика</i>	
<i>Хлопці та дівчата</i> — перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; упор присівши; перекид назад; упор стоячи «ноги нарізно»; основна стійка.	в и к о н у є акробатичні вправи: <i>хлопці та дівчата</i> — комбінацію елементів вправ;
<i>Виси та упори</i>	
<i>Хлопці</i> — вправи на перекладині (низькій), паралельних брусах; <i>дівчата</i> — підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> — від підлоги, <i>дівчата</i> — від гімнастичної лави.	в и к о н у є <i>хлопці</i> — підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; вправи на паралельних брусах: упор на брус з опорою ногами — сід «ноги нарізно» — сід на стегні — зіскок з поворотом на 90° і 180° з утриманням о.с.; <i>дівчата</i> — підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки.</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; пояснює значення корегувальної гімнастики для формування постави; характеризує історію розвитку гімнастики в Україні; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Стройові вправи і прийоми; вправи з предметами; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; танцювальні кроки.</p>	<p>виконує стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, танцювальні кроки;</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Зі скакалкою; <i>опорний стрибок:</i> <i>хлопці</i> — способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно»; через гімнастичного козла; <i>дівчата</i> — з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла.</p>	<p>виконує опорні стрибки: <i>хлопці</i> — способами «зігнувши ноги» і «ноги нарізно» (козел у ширину, висота 85–105 см); <i>дівчата</i> — з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно» (козел у ширину, висота 85–105 см); <i>хлопці і дівчата</i> — зі скакалкою;</p>
<i>Лазіння</i>	
<p>Лазіння по вертикальному канату.</p>	<p>виконує лазіння по канату в три прийоми;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Рівновага</i>	
<p><i>Дівчата</i> — стійка на носках, руки на пояс; 2-3 кроки на носках; поворот кругом; руки в сторони; мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею; мах правою ногою, хлопок у долоні під нею; мах лівої (правої) поворот праворуч (ліворуч) на 90°; упор присівши на лівій (правій); стійка «ноги нарізно», руки в сторони; упор присівши на правій (лівій), поворот праворуч (ліворуч) у положення випаду, руки в сторони; стійка на носках; руки в сторони; 2–3 швидкі кроки вперед; зіскок вигнувшись.</p>	<p>В и к о н у є вправи з рівноваги: (низька колода) — зв'язки елементів; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
<i>Акробатика</i>	
<p><i>Хлопці</i> — стійка плавця, довгий перекид уперед; <i>дівчата</i> — напівшпагат.</p>	<p>В и к о н у є акробатичні вправи: <i>хлопці та дівчата</i> — комбінація елементів вправ;</p>
<i>Виси та упори</i>	
<p><i>Хлопці</i> — махи в упорі на паралельних брусах; <i>дівчата</i> — розмахування у висі на верхній жердині.</p>	<p>В и к о н у є <i>хлопці</i> махи в упорі, махом вперед сід «ноги нарізно»; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; <i>дівчата</i> розмахування у висі на верхній жердині; комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Правила техніки безпеки.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є розвиток гімнастики в Україні; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;
Спеціальна фізична підготовка	
Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи.	в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скаалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи;
Стрибки	
Зі скакалкою: <i>хлопці</i> — способом «зігнувши ноги»; способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла; <i>дівчата</i> — способом «ноги нарізно»; способом «зігнувши ноги».	в и к о н у є опорні стрибки: <i>хлопці та дівчата</i> — способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–110 см); <i>хлопці та дівчата</i> — зі скакалкою;
Лазіння	
<i>Хлопці</i> — лазіння по вертикальному канату.	в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми;
Рівновага	
<i>Дівчата</i> — вхід з додатковою опорою; 2–3 кроки з махом ніг, 2 стрибки зі змі-	в и к о н у є вправи в стані рівновазі: <i>дівчата</i> — комбінація елементів вправ;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ною ніг; поворот на носках у напівприсіді, руки в сторони; крок правою (лівою) уперед; упор стоячи на лівім (правім) коліні; махом правої (лівої).</p>	<p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
Акробатика	
<p><i>Хлопці та дівчата</i> — стійка на долонях з опорою на стіну;</p>	<p>в и к о н у є комбінацію елементів вправ;</p>
Виси та упори	
<p><i>Хлопці</i> — вправи на <i>перекладині</i> (високій та низькій): із вису стоячи підйом переворотом в упор (поштовхом двома, махом однією та поштовхом другою), перемах правою, спад у вис зависом, вис на підколінках, вис вигнувшись; вис зігнувшись через стійку на руках, опускання в упор присівши — о. с.;</p> <p><i>паралельних брусах</i>: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», перемах правою (лівою), сід на стегні — зіскок з поворотом на 90° або 180°;</p> <p><i>дівчата</i> — вправи на <i>низькій перекладині</i>;</p> <p><i>різновисоких брусах</i>: підйом переворотом в упор на нижній жердині — перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи — сід на правому</p>	<p>в и к о н у є вправи у висах та упорах:</p> <p><i>хлопці</i> — підтягування у висі; поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги;</p> <p><i>дівчата</i> — підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;</p> <p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
(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.	

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні. Страхування під час виконання фізичних вправ. Правила техніки безпеки.	<p>Учень, учениця: наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; пояснює значення самострахування під час виконання фізичних вправ; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Стройові вправи і прийоми, повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили.	<p>виконує стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили;</p>
<i>Стрибки</i>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Зі скакалкою: <i>хлопці</i> — стрибок способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (у довжину, висота 100–115 см); <i>дівчата</i> — стрибок через гімнастичного козла (в ширину, висота 90–110 см).</p>	<p>в и к о н у є опорні стрибки: <i>хлопці</i> — способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> — стрибки, вивчені у попередніх класах; <i>хлопці та дівчата</i> — зі скакалкою;</p>
Лазіння	
<p><i>Хлопці</i> — лазіння по вертикальному канату.</p>	<p>в и к о н у є лазіння по канату в два прийоми;</p>
Рівновага	
<p><i>Дівчата</i> — комбінація елементів вправ вивчених у попередніх класах.</p>	<p>в и к о н у є вправи у стані рівноваги: <i>дівчата</i> — комбінація елементів вправ, вивчених у попередніх класах;</p>
Акробатика	
<p><i>Хлопці та дівчата</i> — комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах.</p>	<p>в и к о н у є акробатичні вправи: <i>хлопці та дівчата</i> — комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах;</p>
Виси та упори	
<p><i>Хлопці</i> — підйом переворотом в упор на низький перекладині раніше вивченими способами; підтягування у висі на високій перекладині; <i>дівчата</i> — з вису стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню — спад у вис кутом — зіскок; підтягування у висі лежачи (на перекладині висотою 95 см).</p>	<p>в и к о н у є вправи у висах та упорах: <i>хлопці</i> — підйом переворотом в упор, підтягування; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; <i>дівчата</i> — комбінацію елементів вправ; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Оптимальний руховий режим.</p> <p>Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики.</p> <p>Профілактика травматизму під час занять гімнастикою.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p>Учень, учениця:</p> <p>х а р а к т е р и з у є гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей;</p> <p>в и з н а ч а є оптимальний руховий режим;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки.</p>	<p>в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки;</p>
Стрибки	
<p>Зі скакалкою:</p> <p><i>опорні стрибки:</i></p> <p><i>хлопці</i> — стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (висота 105–120 см);</p> <p><i>дівчата</i> — стрибок у присід — зіскок вигнувшись (гімнастичний кінь чи козел у ширину, висота 100–</p>	<p>в и к о н у є опорні стрибки:</p> <p><i>хлопці</i> — стрибок через гімнастичного козла способом «ноги нарізно»;</p> <p><i>дівчата</i> — стрибок у присід — зіскок вигнувшись.</p> <p><i>хлопці та дівчата</i> — зі скакалкою;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
110 см).	
Лазіння	
<i>Хлопці</i> : лазіння по вертикальному канату.	в и к о н у є лазіння по канату: <i>хлопці</i> — без допомоги ніг;
Рівновага	
<i>Дівчата</i> : комбінації елементів, вивчених у попередніх класах.	в и к о н у є вправи у рівновазі: <i>дівчата</i> — комбінації елементів, вивчених у попередніх класах;
Акробатика	
<i>Хлопці</i> — стійка на руках (з допомогою); переворот у сторону; <i>дівчата</i> — «міст» нахилом назад (з допомогою); переворот у сторону.	в и к о н у є акробатичні вправи: <i>хлопці</i> — стійку на руках (з допомогою); переворот у сторону; зв'язки вивчених акробатичних елементів; <i>дівчата</i> — «міст» нахилом назад з допомогою; переворот у сторону; зв'язки вивчених акробатичних елементів;
Виси та упори	
<i>Хлопці</i> — підйом силою та переворотом в упор на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах, підтягування на високій перекладині; <i>дівчата</i> — підтягування у висі лежачи (на перекладині висотою 95 см).	в и к о н у є вправи у висах та упорах: <i>хлопці</i> — підйом силою та переворотом в упор на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підтягування на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; <i>дівчата</i> — підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 2	2	3	4
		дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 2	2	3	5
		дівч.	до 5	5	7	10
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	хл.	до 10	10	20	28
		дівч.	до 9	9	18	27
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 2	2	4	5
		дівч. у висі лежачи	до 4	4	8	12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 6	6	10	14
		дівч. від лави	до 5	5	7	9
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 2	2	4	6
		дівч.	до 6	6	8	11
	Піднімання тулуба в сід за	хл.	до 11	11	19	29
		дівч.	до 10	10	18	28

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	30 с					
3 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 3	3	5	7
		дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 9	9	14	18
		дівч. від лави	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 2	2	4	7
		дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	хл.	до 12	12	20	30
		дівч.	до 11	11	19	29
4 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 3	3	6	8
		дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		дівч. від лави	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30
5 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	до 3	3	7	10
		дівч. у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		дівч.	до 8	8	12	15

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	від лави					
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	до 2	2	5	9	
	дівч.	до 9	9	11	14	
Піднімання туба в сід за 30 с	хл.	до 14	14	22	32	
	дівч.	до 13	13	21	31	

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Гімнастика»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Гімнастичний козел	1 шт.
2	Гімнастичний міст	1 шт.
3	Гімнастичний мат	6 шт.
4	Канат	2 шт.
5	Гімнастична лава	6 шт.
6	Гімнастична колода	1 шт.
7	Перекладина	1 шт.
8	Низька колода	1 шт.
9	Паралельні бруси	1 шт.
10	Різновисокі бруси	1 шт.
11	Скакалки	30 шт.
12	Гантелі розбірні	10 шт.
13	Гімнастичні палиці	30 шт.
14	Шведські драбини	8 шт.
15	Канат для перетягування	1 шт.
16	Ваги	1 шт.
17	Еспандери	6 шт.
18	Магnezія	

Автори:

Я. Т. Гаврих — начальник Львівського управління Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, «Відмінник освіти України».

Н. С. Кравченко — вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, «Заслужений вчитель України».

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

**Варіативний модуль
ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

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 (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.

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

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку легкої атлетики. Легкоатлетичні види. Правила техніки безпеки на уроках легкої атлетики.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку легкої атлетики; н а з и в а є види легкої атлетики; правила техніки безпеки; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань.	в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;
<i>Біг</i>	
Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м. Прискорення 10–30 м, повторний біг 4 × 30, 2 × 60 м. Рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу).	в и к о н у є старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м; прискорення 10–30 м, повторний біг 4 × 30, 2 × 60 м;
<i>Стрибки</i>	
Стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу спо-	в и к о н у є стрибки в довжину та висоту;

собом «переступання».	
Метання	
Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль.	в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила техніки безпеки.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку легкої атлетики в Україні; н а з и в а є фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами.	в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;
Біг	
Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу).	в и к о н у є біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м; з а с т о с о в у є види фінішування;
Стрибки	
Стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	в и к о н у є стрибки в довжину та висоту;

<i>Метання</i>	
Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5–1 кг) з різних положень.	в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, та метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча з різних положень.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила техніки безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибкової ямі.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; н а з и в а є правила техніки безпеки; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами.	в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;
<i>Біг</i>	
Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м.	в и к о н у є біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м;
<i>Стрибки</i>	
Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки	в и к о н у є стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу спо-

у висоту з розбігу способом «переступання».	собом «переступання»;
Метання	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу.	в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з розбігу.

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Особливості дихання та питний режим при заняттях легкою атлетикою. Зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми. Особливості бігу на короткі, середні та довгі дистанції.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості дихання та тактику бігу на короткі, середні та довгі дистанції; н а з и в а є зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; о б г р у н т о в у є особливості питного режиму; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань.	в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;
Біг	
Біг 30 м, біг 60 м, біг 100–300 м. Повторний біг 2 × 200 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці).	в и к о н у є біг 30 м, 60 м, 100–300 м, повторний біг 2 × 200 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (хлопці);
Стрибки	
Стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у	в и к о н у є стрибки в довжину та висоту;

висоту з розбігу способом «переступання».	
Метання	
Метання малого м'яча на дальність з розбігу, метання м'ячів різного діаметра на дальність.	в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з розбігу та м'ячів різного діаметра.

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є вплив оздоровчого бігу на стан здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань.	в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;
Біг	
Біг 30 м, біг 60 м, 200–600 м. Рівномірний біг 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки).	в и к о н у є біг 30 м, 60 м, 200–600 м, рівномірний біг до 1000 м (дівчата), 1500 м (юнаки);
Стрибки	
Стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	в и к о н у є стрибки в довжину та висоту;
Метання	

Метання малого м'яча на дальність з розбігу, кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень (стоячи, сидячи і т.д.).	В и к о н у є метання малого м'яча на дальність з розбігу та кидання набивних м'ячів з різних вихідних положень.
--	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 7,0	7,0	6,5	5,8
		дівч.	більше 7,4	7,4	6,9	6,2
	Біг 60 м (с)	хл.	більше 11,8	11,8	10,8	10,0
		дівч.	більше 12	12	11,2	10,5
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	хл.	до 600	600	800	1000
		дівч.	до 500	500	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 120	120	140	160
		дівч.	до 110	110	120	140
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	хл.	до 240	240	260	280
		дівч.	до 200	200	220	240
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	хл.	до 70	70	80	90
		дівч.	до 60	60	70	80
Метання малого м'яча на дальність (м)	хл.	до 15	15	22	28	
	дівч.	до 10	10	13	16	
2 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 6,7	6,7	6,2	5,6
		дівч.	більше 7,1	7,1	6,6	6,0
	Біг 60 м (с)	хл.	більше	11,5	10,6	9,8

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
			ше 11,5			
		дівч.	більше 11,8	11,8	11	10,4
	Рівномірний біг (без урахування часу) (м)	хл.	до 700	700	1000	1200
		дівч.	до 600	600	800	1000
	Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 130	130	150	170
		дівч.	до 120	120	130	150
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	хл.	до 260	260	280	300
		дівч.	до 220	220	240	260
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	хл.	до 75	75	85	95
		дівч.	до 65	65	75	85
	Метання малого м'яча на дальність (м)	хл.	до 17	17	24	30
		дівч.	до 12	12	15	18
3 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 6,4	6,4	6,0	5,4
		дівч.	більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Біг 60 м (с)	хл.	більше 11,2	11,2	10,4	9,6
		дівч.	більше 11,6	11,6	10,8	10,3
	Рівномірний біг 1000 м (хв, с)	хл.	більше 5,3	5,30	5,00	4,40
		дівч.	більше 6,0	6,00	5,30	5,10
	Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 140	140	160	180
		дівч.	до 130	130	140	160
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	хл.	до 280	280	300	330
		дівч.	до 240	240	260	280
Стрибок у ви-	хл.	до 80	80	90	100	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності				
			низький	середній	достатній	високий	
	соту з розбігу способом «переступання»(см)	дівч.	до 70	70	80	90	
		хл.	до 20	20	26	34	
	Метання малого м'яча на дальність (м)	дівч.	до 14	14	16	20	
		хл.	до 14	14	16	20	
4 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 6,2	6,2	5,8	5,2	
		дівч.	більше 6,7	6,7	6,2	5,6	
	Біг 60 м (с)	хл.	більше 10,8	10,8	10,0	9,0	
		дівч.	більше 11,4	11,4	10,8	10,3	
	Рівномірний біг (хв, с)	хл. 1500м	більше 8,0	8,00	7,20	6,50	
		дівч. 1000м	більше 6,1	6,10	5,40	5,20	
	Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 150	150	170	185	
		дівч.	до 130	130	145	165	
	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см)	хл.	до 300	300	320	360	
		дівч.	до 250	250	270	290	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	хл.	до 85	85	95	105	
		дівч.	до 75	75	85	95	
	Метання малого м'яча на дальність	хл.	до 23	23	30	36	
		дівч.	до 15	15	18	22	
	5 рік вивчення	Біг 30 м (с)	хл.	більше 6,0	6,0	5,6	5,0
			дівч.	більше 6,7	6,7	6,0	5,5
Біг 60 м (с)		хл.	більше 10,4	10,4	9,8	8,8	
		дівч.	більше 11,4	11,4	10,6	10,2	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
Рівномірний біг (хв, с)	хл. 1500м	більше 7,3	7,30	7,00	6,30	
	дівч. 1000м	більше 6,2	6,20	5,40	5,20	
Стрибок у довжину з місця (см)	хл.	до 160	160	180	200	
	дівч.	до 135	135	150	170	
Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись» (см)	хл.	до 320	320	340	390	
	дівч.	до 250	250	270	300	
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	хл.	до 90	90	100	115	
	дівч.	до 75	75	85	100	
Метання малого м'яча на дальність (м)	хл.	до 26	26	32	40	
	дівч.	до 16	16	19	24	

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Легка атлетика»

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кількість</i>
<i>1</i>	<i>Стадіон, бігова доріжка</i>	<i>1 шт.</i>
<i>2</i>	<i>Стрибкова яма</i>	<i>1 шт.</i>
<i>3</i>	<i>Сектор для стрибків у висоту</i>	<i>1 шт.</i>
<i>4</i>	<i>Сектор для метань</i>	<i>1 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Набивні та</i>	<i>10</i>

	<i>тенісні м'ячі</i>	<i>шт. 20 шт.</i>
<i>6</i>	<i>Секундомір</i>	<i>1 шт.</i>
<i>7</i>	<i>Метромір</i>	<i>1 шт.</i>
<i>8</i>	<i>Рулетка</i>	<i>1 шт.</i>
<i>9</i>	<i>Граблі</i>	<i>1 шт.</i>
<i>10</i>	<i>Лопата</i>	<i>1 шт.</i>

Автори:

Ю. С. Козій — доцент кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури, директор СДЮШОР «Прудкий м'яч» з настільного тенісу, відповідальний секретар федерації настільного тенісу Львівської області, суддя національної категорії, відмінник освіти України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

А. М. Окопний — доцент кафедри педагогіки і психології Львівського державного університету фізичної культури, заступник декана факультету фізичного виховання ЛДУФК, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

І. Х. Турчик — доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

В. В. Дерев'янюк — завідувачка сектору відділу науково-методичного забезпечення змісту початкової освіти та основ здоров'я і фізичної культури Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, відмінник освіти України.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи

Варіативний модуль
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

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

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

З метою профілактики травматизму, при вивченні підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів біля тенісного столу. Під час першого та другого років навчання мо-

жна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема — «карусель», «потяг», та ін.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з настільного тенісу: подачі з різним обертом м'яча, поштовховий удар, підрізка, накат, удар, топ-спін. Під час виконання даних навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції тенісу настільного у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку настільного тенісу в світі. Загальна характеристика гри. Основні правила гри у настільний теніс.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку настільного тенісу в світі; н а з и в а є основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (од-	в о л о д і є основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; в и к о н у є набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; поштовховий удар

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>нокрокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник») Прийом подачі.</p>	<p>з партнером; подачі («віяло», «човник», «маятник») та прийом подачі.</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку тенісу настільного в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Техніка безпеки під час занять настільним тенісом. Правила змагань. Суддівство.</p>	<p>Учень, учениця: р о з к р и в а є місце українського та регіонального тенісу настільного на сучасному етапі; в о л о д і є знаннями про правила гри та основний інвентар для гри в настільний теніс; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва, «свічка». Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Удосконалення подач з нижнім обертом м'яча.</p>	<p>в и к о н у є захисні прийоми техніки гри: підрізки справа та зліва, «свічки», подачі з нижнім обертом м'яча; з д і й с н ю є серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

Теоретичні відомості

Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту. Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; в о л о д і є знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом;
--	---

Техніко-тактична підготовка

Класифікація технічних прийомів у тенісі настільному. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Удосконалення подач з верхнім обертом м'яча.	в и к о н у є атакуючі прийоми техніки гри: нарати справа та зліва, удари, контрудари, топ-спіни; подачі з верхнім обертом м'яча; серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
--	---

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
------------------------------------	--

Теоретичні відомості

Особливості фізичної підготовки тенісистів з урахуванням віку та статі.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості фізичної підготовки юних
---	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правила контролю та самоконтролю під час занять настільним тенісом. Профілактика спортивного травматизму.</p>	<p>тенісистів; вплив занять з настільного тенісу на основні системи та функції організму; вправи які сприяють профілактиці травматизму юних тенісистів; в о л о д і є правилами самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом;</p>
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
<p>Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого. Удосконалення прийому подач з нижнім та змішаним та обертом м'яча.</p>	<p>в и к о н у є комбінаційні завдання за вказівкою педагога; в о л о д і є технікою прийому подач з нижнім та змішаним обертом м'яча.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Техніко-тактична підготовка тенісистів. Методика проведення самостійних занять з настільного тенісу. Особливості психологічної підготовки юних тенісистів.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є технічні прийоми (подачі, удари, контрудари); д о т р и м у є т ь с я основних положень та правил гри, вимог техніки безпеки та самоконтролю за фізичним навантаженням; правил: з організації та проведення самостійних занять з настільного тенісу;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом;
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
Виконання комбінаційних серій захисних та атакуючих прийомів техніки гри. Гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого. Удосконалення прийому подач з верхнім та змішаним обертом м'яча.	в и к о н у є комбінаційні завдання за вказівкою педагога; в о л о д і є технікою прийому подач з верхнім та змішаним обертом м'яча.

Орієнтовні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	дос-татній	високий
1 рік вивчення	Набивання (жонгливання) м'яча ракеткою	хл.	25	30	40	45
		дівч.	20	35	30	35
	Виконання серії поштовхових ударів з партнером	хл.	15	18	21	24
		дівч.	12	15	18	21
2 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	хл.	2	5	7	9
		дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії підрізки справа або зліва з	хл.	15	18	21	24
		дівч.	12	15	18	21

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівні компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
	партнером по прямих					
3 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	хл.	2	5	7	9
		дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих	хл.	15	18	21	24
		дівч.	12	15	18	21
4 рік вивчення	Виконання подачі з нижнім боковим обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)	хл.	2	5	7	9
		дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії ударів справа або зліва з партнером по діагоналі	хл.	15	18	21	24
		дівч.	12	15	18	21
5 рік вивчення	Виконання подачі з верхнім боковим обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)	хл.	2	5	7	9
		дівч.	1	3	5	7
	Виконання серії топ-спінів справа або зліва з партнером по діагоналі	хл.	9	12	15	18
		дівч.	6	9	12	15

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

<i>№ п/п</i>	<i>Обладнання</i>	<i>Кіль- кість</i>
<i>1</i>	<i>Спортивний зал</i>	
<i>2</i>	<i>Тенісні столи</i>	<i>4 шт.</i>
<i>3</i>	<i>Ракетки для тенісу настільного</i>	<i>16 шт.</i>
<i>4</i>	<i>Сітки для тенісу настільного</i>	<i>4 шт.</i>
<i>5</i>	<i>Тенісні м'ячі</i>	<i>100 шт.</i>

Автори:

Л. В. Копилова — вчитель фізичної культури Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер», учитель-методист, інструктор дитячо-юнацького туризму.

О. М. Макаров — учитель фізичної культури фізико-математичної гімназії № 17 м. Вінниці, учитель-методист, відмінник освіти.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів**

5–9 класи

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

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

Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і

статтю.

Заняття туризмом, відносно дешевого й ефективного відпочинку, робить його соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Загальні відомості про туризм та його види. Види природних перешкод. Правила техніки безпеки на уроках з елементами туризму.	Учень, учениця: розкриває загальні відомості про туризм та його види; розповідає про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги; називає види природних перешкод; дотримується правил техніки безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння.	з д і й с н ю є подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів; в о л о д і є технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння;
<i>Технічна підготовка</i>	
Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи.	в о л о д і є технікою встановлення намету, технікою в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»; з д і й с н ю є технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Спорядження туриста. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Правила техніки безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури.	Учень, учениця: р о з п і з н а є туристське спорядження; н а з и в а є види туристського багаття; в о л о д і є основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Подолання смуги перешкод. Естафети з елементами туристської техніки.	з д і й с н ю є подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	бере участь в естафетах з елементами туристської техніки;
<i>Технічна підготовка</i>	
Орієнтування за схемою. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою.	п о я с н ю є дії при виконанні вправ орієнтування за схемою; в о л о д і є технікою в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»); з д і й с н ю є технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума»).

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Правила, закони і традиції туристів. Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка туриста.	Учень, учениця: п о я с н ю є правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; х а р а к т е р и з у є фізичну підготовку туриста; в о л о д і є елементами орієнтування у заданому напрямку; н а в о д и т ь п р и к л а д и умовних знаків; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Старти з різних стартових	в и к о н у є прискорення з різ-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму. Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки.</p>	<p>них стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки; бере участь в естафетах з технічним виконанням в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»);</p>
Технічна підготовка	
<p>Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи.</p>	<p>виконує дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку; здійснює технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»; володіє технікою в'язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький».</p>

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
<p>Оздоровче значення туризму. Особливості топографічної, туристичної та спортивної карти. Орієнтування за вибором. Комплектація похідної аптечки.</p>	<p>Учень, учениця: розпізнає особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; володіє елементами орієнтування за вибором; називає комплектуючі похідної аптечки;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>о б г р у н т о в у є оздоровче значення туризму; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Естафети з технічним проходженням етапів. Вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті. Проходження дистанції з елементами крос-походу.</p>	<p>б е р е у ч а с т ь в естафетах з проходженням етапів, вивчених раніше; у проходженні дистанції 200–500 м з елементами крос-походу; в и к о н у є вправи з картою, умовними знаками, топографічними знаками на розвиток уваги і зорової пам'яті;</p>
<i>Технічна підготовка</i>	
<p>Орієнтування по схемі за вибором. В'язання туристських вузлів. Технічні етапів. Крос-похід. Навчальні змагання.</p>	<p>в и к о н у є дії при виконанні вправ орієнтування по схемі за вибором; з д і й с н ю є технічне проходження туристських етапів: умовне подолання яру, річки за допомогою паралельних мотузок, «ліан»; проходження дистанції крос-похід 1500–2000 м; в о л о д і є технікою в'язання туристських вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»; б е р е у ч а с т ь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та пересування: підйом, траверс, спуск, подолання умовного болота, в'язання туристських вузлів.</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Перша медична допомога. Транспортування потерпілого. Види транспортування. Забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод. Похід вихідного дня.	Учень, учениця: в і д т в о р ю є алгоритм надання першої допомоги; в и з н а ч а є основні принципи і прийоми транспортування потерпілого; п о я с н ю є забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних перешкод; р о з к р и в а є поняття «похід вихідного дня»; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять на уроках з елементами туризму;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Навчальні змагання. Крос-похід. Колове тренування.	б е р е у ч а с т ь у навчальних змаганнях з орієнтування за вибором, у заданому напрямку; у проходженні дистанцій 500–1000 м з елементами крос-походу; в и к о н у є в'язання туристських вузлів і вправи з самостраховкою петлею «Прусіка» на швидкість і якість; з д і й с н ю є колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки;
<i>Технічна підготовка</i>	
Техніка рятувальних робіт. Крос-похід. Навчальні змагання. Організація походу вихідного дня.	в и к о н у є дії при наданні долікарської допомоги, вибирає спосіб транспортування і здійснює транспортування потерпілого; з д і й с н ю є проходження ди-

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	станції крос-похід 2000–3000 м; бере участь у навчальних змаганнях з техніки орієнтування у заданому напрямку та за вибором; з техніки пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня; називає основні засади суддівства.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	В'язання вузлів «простий», «простий проводник»	хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузла зав'язані з помилкою	2 вузла зав'язані без помилки
		дівч.				
	Подолання	хл.	більше	11	9	7

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, d 30–40 см) (с)		11			
		дівч.	більше 11	11	10	8
2 рік вивчення	В'язання вузлів «булінь», «академічний»	хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузла зав'язані з помилкою	2 вузла зав'язані без помилки
		дівч.				
	Орієнтування за схемою (кількість пунктів)	хл.	менше 2	2	4	6
		дівч.	менше 2	2	4	6
3 рік вивчення	В'язання вузлів «вісімка», «ткацький»	хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузла зав'язані з помилкою	2 вузла зав'язані без помилки
		дівч.				
	Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів)	хл.	менше 2	2	4	6
		дівч.	менше 2	2	4	6
	В'язання самостраховки («петлі Прусика»)	хл.	Не зав'язана самостраховка	В'язання самостраховки з помилками	В'язання самостраховки без помилки (без урахування часу)	20 сек В'язання самостраховки без помилки
		дівч.				
	Подолання умовного яру за допомогою маятника (см)	хл.	менше 150	150	250	350
		дівч.	менше 120	120	200	280

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вивчення	В'язання вузлів «зустрічний», «брамшкотовий»	хл.	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузла зав'язані з помилкою	2 вузла зав'язані без помилки
		дівч.				
	Орієнтування по схемі за вибором 10 хв (кількість пунктів)	хл.	менше 2	2	4	6
		дівч.	менше 2	2	4	6
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	хл.	менше 3	3	6	8
		дівч.	менше 2	2	4	6
5 рік вивчення	В'язання туристських вузлів (на вибір), кількість	хл.	менше 3	3	6	8
		дівч.				
	10 етапів туристських змагань (на вибір), кількість	хл.	менше 3	3	6	9
		дівч.	менше 2	2	5	7

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Туризм»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	Намет	10 шт.
2	Рюкзак туристський на 75–90 літрів	30 шт.
3	Спальник	30 шт.

4	КаріMAT (килим)	30 шт.
5	Рукавиці брезентові	10 шт.
6	Шолом захисний	10 шт.
7	Індивідуальні системи страхівки	15 шт.
8	Компас	15 шт.
9	Топографічні і спортивні мапи	різні
10	Казанки на 6–8 літрів	4 шт.
11	Сокира мала	4 шт.
12	Мотузка основна 10 мм	500 м
13	Мотузка допоміжна 8 мм	200 м
14	Мотузка «репшнур» 6 мм	150 м
15	Карабін зі звичайною муфтою	50 шт.
16	Карабін з муфтою (автомат)	50 шт.
17	Спусковий пристрій «вісімка»	8 шт.
18	Блок (моно)	2 шт.
19	Блок (тандем)	2 шт.
20	Жумар	6 шт.
21	Блок-затискувач	6 шт.
22	Блок-затискувач грудний	6 шт.

Автори:

Є. В. Столітенко — начальник Організаційного відділу Федерації футболу України, науковий співробітник Інституту проблем виховання Академії педагогічних наук України, кандидат педагогічних наук.

Д. В. Деменков — методист з фізичної культури Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи**

**Варіативний модуль
ФУТБОЛ**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист МОН України № 1/11-6353 від 30.07.2009 р.)*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвіт-

ню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Воно допомагає 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 5–9 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 й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

— ознайомлення з прийомом;

— вивчення прийому у спрощених умовах;

— вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

— закріплення прийому в грі.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Техніка безпеки на уроках	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку футболу;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
футболу.	дотримується правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;
Спеціальна фізична підготовка	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Вистовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.	володіє технікою виконання вправ; виконує вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей;
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутріш-	виконує пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшовою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ньою та зовнішньою частинами підйому; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ; <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність; <i>жонглиювання м'ячем:</i> жонглиювання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря:</i> ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів; <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; <i>групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції.</p>	<p>стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність; <i>жонглиювання м'ячем:</i> жонглиювання м'ячем ногою, стегном, головою; в о л о д і є <i>фінтами</i> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; з а с т о с о в у є <i>відбирання м'яча</i>, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання».</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
-----------------------------	---

Теоретичні відомості

<p>Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; в о л о д і є знаннями про видатних футболістів України; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p>
--	---

Спеціальна фізична підготовка

<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Вистовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>в о л о д і є технікою виконання вправ; д о т р и м у є т ь с я спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу; в и к о н у є стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу;</p>
---	---

Техніко-тактична підготовка

<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи;</p>	<p>виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною</p>
---	---

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; <i>відбирання м'яча</i>: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловін-</p>	<p>стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; <i>зупинки м'яча</i>: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; з а с т о с о в у є фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; з д і й с н ю є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ня м'яча на виході; <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми; <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча; <i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p>	<p>створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником; в и з н а ч а є місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом.</p>	<p>Учень, учениця: п о я с н ю є значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; н а в о д и т ь п р и к л а д и профілактики травматизму під час занять футболом; х а р а к т е р и з у є історію українського футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Ви-</p>	<p>в о л о д і є технікою виконання вправ;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>клик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p>	<p>В и к о н у є стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому; удари різними способами; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців); зупинка внутрішньою частиною підйому; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умо-</p>	<p>В и к о н у є <i>пересування:</i> пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари різними способами; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність; <i>зупинки м'яча:</i> зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>вах ігрових вправ; <i>відбирання м'яча</i>: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника в умовах виконання ігрових вправ; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з місця і після розбігу; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, який відкривається; <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії у захисті</i>: вдосконалення «закривання»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; <i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції; взаємодія в обороні при рівному співвідношенні сил і за чисельної переваги суперника.</p>	<p>«відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінт «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча; <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду в умовах ігрових вправ; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході; з а с т о с о в у є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вивчені технічні прийоми (раціонально); взаємодія з партнерами під час організації атаки; взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання»; протидію передачам, веденню та удару по воротах; розіграш удару від своїх воріт; введення м'яча у гру партнеру, що відкривається, після ловіння (для воротарів); в и з н а ч а є раціональну позицію в обороні при рівному спів-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	відношенні сил і за чисельної переваги суперника.

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Українські та зарубіжні футбольні клуби. Спортивний режим і харчування юного футболіста. Основні поняття арбітражу.	Учень, учениця: в о л о д і є знаннями спортивного режиму і харчування юного футболіста; знаннями про українські та зарубіжні футбольні клуби; х а р а к т е р и з у є основні поняття арбітражу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням	в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є 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;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.	
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами; <i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; <i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів</p>	<p>Виконує пересування: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча; визначення моменту для виходу з воріт; керування грою партнерів по обороні; <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; раціональне використання вивчених технічних прийомів; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; суперника; гра в один дотик; <i>індивідуальні дії в захисті</i>: уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах; <i>групові дії в захисті</i>: вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним діям.</p>	<p>ривки та обведення й контролюючи м'яч; <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм; <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча вивченими прийомами, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря</i>: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність; з а с т о с о в у є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки; правильну взаємодію на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гру в один дотик; протидію передачі, веденню та удару по воротах; «закривання»; «перехоплення»; керування грою партнерів по обороні (для воротарів); в и з н а ч а є раціональні шляхи використання вивчених технічних прийомів у даній ігровій ситуації; правильну позицію та</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	страхування під час організації протидії атакувальним діям; момент для виходу з воріт (для воротарів).

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Основні засади арбітражу. Профілактика травматизму на уроках футболу. Міжнародні футбольні організації.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є міжнародні футбольні організації; в о л о д і є основними жестами арбітрів; н а з и в а є основні засоби профілактики травматизму на уроках футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу;
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним уда-	в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є 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;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>ром 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.</p>	
Техніко-тактична підготовка	
<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить; удари на точність і дальність; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; <i>ведення м'яча:</i> вдосконалення вивчених способів ведення м'яча;</p>	<p>В и к о н у є <i>пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться й летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінюванням тактичної обстановки перед виконанням удару; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів; організація атаки під час уведення м'яча в гру;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; вміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча;</p> <p><i>групові дії в захисті:</i> взаємодія в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова</p>	<p>м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8–10 м;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> прийоми, вивчені раніше, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність;</p> <p>з д і й с н ю є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; вибір з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильнішого та раціональне використан-</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
«Стінки».	ня вивчених технічних прийомів: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча; взаємодію з партнерами під час організації атаки та на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; «закривання», «перехоплення» та відбір м'яча; чисельну перевагу в обороні; взаємодію в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організацію і побудову «стінки»; вибір правильної позиції під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт (для воротарів); організацію атаки під час уведення м'яча в гру (для воротарів).

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із ви-	хл.	1 або жодного влучного	2	3	4–6

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	вчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м		удару			
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–6
	6 передач м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–6
		дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–6
2 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–5
	4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м	хл.	1 або жодної правильно виконаної передачі	2	3	4–5
		дівч.	жодної правильно виконаної передачі	1	2	3–5
3 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–6
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–6
	4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості	хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		дівч.	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
4 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандболні	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 спроб обведення стійок (фішок)	хл.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4–5
		дівч.	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3–5
5 рік вивчення	5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандболні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандболні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика)	хл.	1 або жодного влучного удару	2	3	4–5
		дівч.	жодного влучного удару	1	2	3–5
	5 ударів по м'ячу серединою лоба на точність у руки партнерів	хл.	1 або жодного правильно виконаного удару	2	3	4–5
		дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	Для воротарів: 5 ударів по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з роз-	хл.	1 або жодного правильно виконаного	2	3	4–5

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	бігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м		удару			
		дівч.	жодного правильно виконаного удару	1	2	3–5
	<i>Для воротарів: 5 кидків м'яча на дальність і точність одним із вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи за межі штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м</i>	хл.	1 або жодного правильно виконаного кидку	2	3	4–5
		дівч.	жодного правильно виконаного кидку	1	2	3–5

Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»
(кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,
який має один комплект класів)

№ п/п	Обладнання	Кількість
1	М'ячі футбольні	40 шт.
2	Фішки	20 шт.
3	Жилетки футбольні	2 × 20
4	Ворота футбольні (замість них можна викорис-товувати фішки)	2 шт.
5	Сітки для футбольних воріт	2 шт.
6	Насос для надування м'ячів	1 шт.
7	Голки ніпельні	5 шт.
8	Рулетка	1 шт.
9	Секундомір	1 шт.

<i>10</i>	<i>Свисток</i>	<i>1 шт.</i>
<i>11</i>	<i>Комп'ютер</i>	<i>1 шт.</i>
<i>12</i>	<i>Проектор</i>	<i>1 шт.</i>
<i>13</i>	<i>Экран</i>	<i>1 шт.</i>
<i>14</i>	<i>Макет футбольного поля</i>	<i>1 шт.</i>