

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
для професійно-технічних навчальних закладів

**Київ**

**2013р.**

**Автори-Упорядники:**

**В. О. Павленко** — заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук.

**Л. Ф. Духовний** — викладач-методист, викладач вищої категорії ВПУ № 37 м. Горлівка, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кавалер ордену «За заслуги» III ступеня, відмінник освіти України, відмінник фізичної культури і спорту СРСР, голова Донецького обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**С. О. Єфремова** — викладач-методист, викладач вищої категорії ТК ТНТУ ім. І. Пулюя, відмінник освіти України, голова Тернопільського обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**О. Х. Неткал** — викладач-методист, викладач вищої категорії, керівник фізичного виховання ДНЗ «Запорізький БЦПТО», голова обласного методичного об'єднання з фізичного виховання ПТНЗ.

**В. С. Хрін** – викладач-методист, викладач вищої категорії ВПУ № 7 м. Калуш, Івано-Франківської області.

**С. В. Атрощенко** – головний спеціаліст відділу фізичного виховання Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Професійно-технічна освіта спрямована на формування у громадян професійних знань, умінь, навичок, розвиток духовності, культури, відповідного технічного, технологічного і екологічного мислення з метою створення умов для їх професійної діяльності.

Фізичне виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів є складовою частиною навчально-виховного процесу, яка спрямована на всебічний розвиток фізичних і духовних сил майбутніх молодих робітників, їх підготовку до трудової діяльності і захисту Вітчизни. Фізичне виховання в професійно-технічних навчальних закладах повинно мати професійно-прикладну спрямованість - удосконалювати фізичні, волеві та інші якості, які необхідні для успішного освоєння обраної професії.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це один з обов'язкових розділів програми фізичного виховання. Мета ППФП - розвиток у учнів фізичних якостей, особливо важливих для обраної професії; формування і вдосконалення допоміжно-прикладних рухових навичок; підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів; виховання специфічних фізичних, волевих та інших якостей. ППФП здійснюється шляхом включення спеціальних вправ у систему взаємопов'язаних між собою різних організаційних форм фізичного виховання.

Мета реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

розвиток фізичних якостей і здібностей, вдосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я людини;

формування стійких мотивацій і потреб обережного ставлення до власного здоров'я на заняттях фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

оволодіння технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, збагачення індивідуального досвіду занять спеціально-прикладними фізичними вправами і базовими видами спорту;

-оволодіння системою професійно і життєво важливих практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я;

- оволодіння знаннями про фізичну культуру і спорт, її роль та значення у сучасному розвитку освіти, формуванні здорового способу життя;

- виховання позитивних якостей особистості, додержання норм колективної взаємодії та співпраці в навчальній та змагальній діяльності.

### *Структура навчального процесу з фізичної культури*

Навчальна програма «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту

базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року і складена для учнів ПТНЗ які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.), та повної загальної середньої освіти (після 11 класів) і посилається на навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.10 № 1/11-8297) автор Т. Ю. Круцевич та інші.

Метою фізичного виховання учнів є формування у них фізичної культури особистості та здібностей направлених на використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження та укріплення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Вивчення предмета в професійно-технічних навчальних закладах здійснюється окремо для дівчат і юнаків. Поділ груп здійснюється згідно наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Нормативів наповнюваності груп дошкільних навчальних закладів (ясел - садків) компенсуючого типу, класів спеціальних загальноосвітніх шкіл (шкіл-інтернатів), груп продовженого дня і виховних груп загальноосвітніх навчальних закладів усіх типів та Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах» від 20.02.2002 № 128

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 майданчики, стадіон, басейн тощо та обладнання), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивна досконалість і декількох варіативних модулів.

Теоретико-методичні знання. У процесі навчання учні повинні отримати теоретичні знання з таких питань: загальні відомості про фізичне виховання та спорт в країні; організації фізичного виховання в професійно-технічній освіті; гігієнічні основи фізичного виховання; фізична культура в трудовій діяльності; усвідомлення значення фізичного здоров'я для життєдіяльності і майбутньої професійної діяльності, теоретичні знання з гімнастики, легкої атлетики, лижних перегонів, спортивних ігор, плавання.

Теоретичні знання необхідно пристосовувати до особливостей майбутньої професій учнів та закріплювати у процесі практичних занять під час проведення оздоровчої гімнастики та фізкультурної паузи.

Надаючи теоретичні знання з окремих видів загальної фізичної підготовки, учнів слід ознайомити з технікою безпеки на уроках фізичної культури, основами техніки різних видів спорту, профілактиці травматизму, страхуванню та самострахуванню під час виконання вправ.

Основні види загальної фізичної підготовки складаються з наступних розділів: гімнастика, легка атлетика, лижна та кросова підготовка, плавання, туризм, спортивні ігри.

Професійно-прикладна фізична підготовка є однією із обов'язкових розділів навчальної програми.

Професійно-прикладна фізична підготовка в професійно-технічних навчальних закладах це процес фізичного виховання, який здійснюється з урахуванням специфічних особливостей та вимог до даної професій.

Спортивна досконалість в навчальних закладах професійно-технічної освіти налаштована на підвищення рівня спортивних досягнень учнів у видах спорту які культивують в навчальному закладі.

До варіативного модуля відноситься програмний матеріал з обраного виду спорту. Програмний матеріал щороку ускладнюється за рахунок збільшення складності елементів на базі раніше вивчених.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної, загальнофізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки (та спортивної досконалості), передбачених програмою для даного курсу до кожного варіативного модуля.

На I-III курсах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулів. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

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 методичного об'єднання навчального закладу.

Викладач повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Предмет «фізична культура» є обов'язковим в кількості двох годин на тиждень під час теоретичного навчання. Кількість годин, відведених на предмет, залежить від кількості тижнів теоретичного навчання.

У розкладі навчальних занять не рекомендується об'єднувати два уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

### ***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 навчального курсу. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 13.04.2011 № 329.

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 викладач проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.

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

5. Викладач 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 учнів 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 викладачі 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, викладач 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. Обов'язково необхідно застосовувати методи самоконтролю (дихання, пульс, артеріальний тиск).

*Інваріантна складова.***І рік навчання**

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Вплив фізичного виховання на укріплення здоров'я, профілактику професійних захворювань засобами фізичного виховання, профілактика шкідливих звичок.</p> <p>Засоби контролю і оцінки індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості.</p> <p>Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.</p> <p>Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.</p> <p>Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.</p> <p>Історія розвитку туризму. Види туризму.</p> <p>Оздоровче значення туризму.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> вплив екологічних факторів на здоров'я людини, спадкоємних захворювань у формуванні здорового способу життя, шкідливі звички та їх профілактика, активний відпочинок під час професійної діяльності за обраним напрямком;  <b>називає</b> поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; фактори здоров'я. (духовний, психологічний, фізичний аспект);          Етапи розвитку туризму. Перші туристські організації в Україні. Традиції, сучасний стан і основні напрямки розвитку вітчизняного та зарубіжного туризму. Досягнення видатних мандрівників, краєзнавців, спортсменів. Види туризму, їх особливості;  <b>володіє</b> методиками визначення рівнів фізичної підготовленості; орієнтується на місцевості за картою та компасом;  <b>виконує</b> комплекси оздоровчої та адаптивної фізичної культури, проводить самоконтроль на заняттях фізичної культури, самомасаж та релаксацію.</p>
<b><i>Загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально розвиваючі вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами - набивними</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки;</p>

м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави;

*вправи для розвитку швидкості:* повторний біг на відрізках 60–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;

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

*вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 1500-2000 м; біг 300–500 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(хлопці) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом в упор переворотом; підтягування на перекладині, дівчата (перекладина 95 см.); присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вис на зігнутих руках; піднімання тулуба в сід за 1 хв.

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

*вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні

загальнорозвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.



стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах. метання м'яча на дальність; метання гранати; штовхання ядра.	
<b>Професійно-прикладна фізична підготовка</b>	
Комплекси вправ розробляються методичними комісіями фізичного виховання з урахуванням напрямків та спеціальностей професійного навчання <i>вправи для розвитку швидкості:</i> біг на відрізках 10-30 м. з різних стартових положень; біг з подоланням перешкод; Біг у гору; біг під схил; стрибки на двох ногах через перешкоди; подолання природних та штучних перешкод на швидкість; <i>вправи для розвитку загальної витривалості:</i> тривалий біг що чергується з ходьбою (враховуючи індивідуальні можливості учня); повільний біг від 7 до 18 хв; біг із зміною швидкості руху на відрізках 200-400 м.; <i>вправи для розвитку координації рухів:</i> біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів та стрибків; біг із зміною напрямку.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>	
<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.</p> <p>Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> фізичну культуру у сім'ї; олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;</p>

<p>спрямованості.</p> <p>Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.</p> <p>Індивідуальне та групове туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Туристичний маршрут та маршрутний лист.</p>	<p><b>ВОЛОДІЄ</b> основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності;</p> <p>технікою укладання і носіння рюкзака; технікою пересування і заходами безпеки; вибирає місце для табору;</p> <p><b>ПОЯСНЮЄ</b> вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;</p> <p><b>РОЗРОБЛЯЄ</b> програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності(за вибором та допомогою вчителя);</p> <p>індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня фізичної підготовленості;</p> <p><b>СКЛАДАЄ ТА ВИКОНУЄ (РОЗРОБЛЯЄ)</b> комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>
<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально розвиваючи 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> біг на відрізках 60–100 м.; 1000м.; 2000м. та 3000м. (юнаки); прискорення до 40 м. з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дрібнотливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м.; вправи на координацію рухів, комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 3000 м.; біг 1000–3000 м.; біг у перемінному темпі до 3500 м.; повільний біг до 15 хв. (хлопці) 12 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом в упор переворотом; підтягування на перекладині, дівчата (перекладина 95 см.); присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вис на зігнутих руках; піднімання тулуба в сід за 1 хв. передачі набивними м'ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами;

*вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;

*вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні

<p>стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; метання м'яча на дальність; метання гранати; штовхання ядра; <i>комплексні естафети з м'ячем.</i></p>	
<b><i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i></b>	
<p>Комплекси вправ розробляються методичними комісіями фізичного виховання з урахуванням напрямків та спеціальностей професійного навчання: <i>вправи для розвитку швидкості:</i> біг на відрізках 30-60 м. з різних стартових положень; біг з подоланням перешкод; біг у гору; біг під схил; стрибки на двох ногах через перешкоди; подолання природних та штучних перешкод на швидкість, естафетний біг; елементи рухових і спортивних ігор; <i>вправи для розвитку загальної витривалості:</i> тривалий біг що чергується з ходьбою (враховуючи індивідуальні можливості учня); повільний біг від 7 до 18 хв.; біг із зміною швидкості руху; <i>вправи для розвитку координації рухів:</i> біг боком, приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів та стрибків; біг із зміною напрямку.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-силових якостей.</p>

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
<p>Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> нетрадиційні методи зміцнення здоров'я;</p>

<p>Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p> <p>Оздоровче-прикладне значення туризму.</p> <p>Топографія та основи орієнтування.</p>	<p>вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;</p> <p><b>володіє</b> основами методик сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p> <p>Правилами змагань з пішохідного туризму, масштаб, рельєф, координати, умовні позначки карти;</p> <p>визначення крутості схилів за шкалою закладань;</p> <p>особливості орієнтування в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, пустелі тощо;</p> <p><b>пояснює</b> вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;</p> <p><b>розробляє</b> комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>
<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально розвиваючи 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> біг на відрізках 60–100 м.; 1000м.; 2000м. та 3000м. (юнаки); прискорення до 40 м. з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дрібнотливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м.; вправи на координацію рухів, комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості.; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 3000 м.; біг 1000–3000 м.; біг у перемінному темпі до 3500 м.; повільний біг до 15 хв. (хлопці) 12 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом в упор переворотом; підтягування на перекладині, дівчата (перекладина 95 см.); присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вис на зігнутих руках; піднімання тулуба в сід за 1 хв. передачі набивними м'ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами;

*вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;

*вправи для розвитку швидко-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки

«в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; метання м'яча на дальність; метання гранати; штовхання ядра; комплексні естафети з м'ячем.	
<b><i>Професійно-прикладна фізична підготовка</i></b>	
Комплекси вправ розробляються методичними комісіями фізичного виховання з урахуванням напрямків та спеціальностей професійного навчання; <i>вправи для розвитку швидкості:</i> біг на відрізках 10-30 м. з різних стартових положень; біг з подоланням перешкод; Буг у гору; біг під схил; стрибки на двох ногах через перешкоди; подолання природних та штучних перешкод на швидкість; <i>вправи для розвитку загальної витривалості:</i> тривалий біг що передується з ходьбою (враховуючи індивідуальні можливості учня); повільний біг від 7 до 18 хв; біг із зміною швидкості руху; <i>вправи для розвитку координації рухів:</i> біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів та стрибків; біг із зміною напрямку.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидко-силових якостей.

## ГРУПИ ТУ від 17 і старші

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретико-методичні знання</i></b>	
Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення фізичних вправ.  Гігієнічні засоби оздоровлення та управління працездатністю: загартування, особиста гігієна, масаж, гідропроцедури.  Основи раціонального харчування при	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> нетрадиційні методи зміцнення здоров'я; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; <b>володіє</b> основами методик сили, витривалості, гнучкості,

<p>різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.</p> <p>Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p> <p>Оздоровче-прикладне значення туризму. Топографія та основи орієнтування.</p>	<p>швидкісно-силових якостей, спритності;</p> <p>Правилами змагань з пішохідного туризму, масштаб, рельєф, координати, умовні позначки карти;</p> <p>визначення крутості схилів за шкалою закладань;</p> <p>особливості орієнтування в різних природних умовах: у лісі, гірській місцевості, пустелі тощо;</p> <p><b>пояснює</b> вплив гігієнічних засобів оздоровлення та раціонального харчування на фізичний стан учня;</p> <p><b>розробляє</b> комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>
<p><b>Загальна фізична підготовка</b></p>	
<p>Ходьба; біг; стрибки; загально розвиваючи 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> біг на відрізках 60-100 м.; 1000м.; 2000м. та 3000м. (юнаки); прискорення до 40м. з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дрібнотливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м.; вправи на координацію рухів, комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості; рухливі та спортивні ігри;</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>



*вправи для розвитку витривалості:* рівномірний біг до 3000 м.; біг 1000-3000 м.; біг у перемінному темпі до 3500м.; повільний біг до 15 хв. (хлопці) 12 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;

*вправи для розвитку сили:* згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом в упор переворотом; підтягування на перекладині, дівчата (перекладина 95см.); присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вис на зігнутих руках; піднімання тулуба в сід за 1 хв. передачі набивними м'ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіді з набивними м'ячами;

*вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера

*вправи для розвитку швидко-силових якостей:* біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «у глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парях; метання м'яча на дальність; метання гранати; штовхання ядра; комплексні естафети з м'ячем.

<b>Професійно-прикладна фізична підготовка</b>	
<p>Комплекси вправ розробляються методичними комісіями фізичного виховання з урахуванням напрямків та спеціальностей професійного навчання;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> біг на відрізках 10-30м. з різних стартових положень; біг з подоланням перешкод; Біг у гору; біг під схил; стрибки на двох ногах через перешкоди; подолання природних та штучних перешкод на швидкість;</p> <p><i>вправи для розвитку загальної витривалості:</i> тривалий біг що передується з ходьбою (враховуючи індивідуальні можливості учня); повільний біг від 7 до 18 хв.; біг із зміною швидкості руху;</p> <p><i>вправи для розвитку координації рухів:</i> біг приставним, перехресним кроком; спиною вперед; сполучення різноманітних поворотів та стрибків; біг із зміною напрямку.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> виконує організаційні вправи, ходьбу, біг, стрибки; загально розвиваючі вправи; вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.</p>

## Орієнтовні контрольні нормативи (І рік навчання)

Зміст начального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 60м. (сек.)												
- юнаки	8.2	8.4	8.6	8.9	9.1	9.3	9.6	9.9	10.1	10.3	10.5	10.8
- дівчата	9.0	9.2	9.4	9.6	9.7	9.8	10.0	10.4	10.6	10.8	11.0	11.2
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	14.0	14.1	14.2	14.5	14.7	14.9	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.3
- дівчата	16.0	16.1	16.4	17.0	17.2	17.4	17.5	17.7	17.9	18.1	18.3	18.8
Біг - (хв.сек.)												
- юнаки - 500м.	1.50	1.53	1.55	1.58	2.00	2.05	2.10	2.12	2.15	2.18	2.20	2.22
- дівчата - 300м.	52.0	52.5	53.0	53.5	54.0	54.5	55.0	55.5	56.0	56.5	57.0	58.0
Крос (хв. сек.)	Без урахування часу											
- юнаки - 2000м. - дівчата - 1500м.												
Стрибки у довжину з місця (см.)												
- юнаки	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.90	1.85	1.80
- дівчата	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.40	1.35
Стрибки у довжину з розбігу (см.)												
- юнаки	4.60	4.55	4.50	4.40	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00	3.95	3.90	3.80
- дівчата	3.75	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.95	2.90	2.80
Метання м'яча на дальність з розбігу (м.)												
- юнаки	47	45	43	41	40	37	36	35	33	31	30	27
- дівчата	32	29	27	25	24	23	21	20	18	17	15	14

Метання гранати (м.)												
- юнаки - 700 гр.	32	30	28	27	25	23	22	21	20	19	18	17
- дівчата- 500 гр.	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Штовхання ядра (м.)												
- юнаки -6 кг.	10.0	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
- дівчата - 4 кг.	7.00	6.75	6.50	6.25	6.00	5.75	4.00	3.75	3.50	3.45	3.30	3.15

### Орієнтовні контрольні нормативи (II рік навчання)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 60м.(сек.)												
- юнаки	8.0	8.1	8.2	8.4	8.5	8.6	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.7
- дівчата	8.8	8.9	9.0	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	10.0
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	14.0	14.2	14.3	14.4	14.5	14.7	14.8	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8
- дівчата	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6	17.8	18.0	18.2
Біг - 1000м.(хв.сек.)												
- юнаки	3.20	3.25	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10
- дівчата	4.15	4.20	4.25	4.40	4.45	4.50	5.05	5.10	5.15	5.25	5.30	5.35
Біг 2000м.(хв.сек.)												
- юнаки	8.50	8.55	9.00	9.20	9.25	9.30	9.45	9.50	9.55	10.10	10.15	10.20
- дівчата	9.55	10.00	10.05	10.20	10.25	10.30	10.45	10.50	10.55	11.05	11.10	11.15
Біг - 3000м.(хв. сек.)												
- юнаки	13.05	13.20	13.35	14.05	14.20	14.35	15.05	15.20	15.35	16.00	16.20	16.25
Марш-кидок	Без урахування часу											
- юнаки - 5 км.												
- дівчата - 3 км.												

Стрибки у довжину з місця (см.)												
- юнаки	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00	1.95	1.85	1.8
- дівчата	1.95	1.90	1.85	1.80	1.75	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.45	1.4
Стрибки у довжину з розбігу (см.)												
- юнаки	4.75	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10	4.05	4.00	3.9
- дівчата	3.80	3.75	3.70	3.60	3.55	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.9
Метання гранати (м.)												
- юнаки - 70 гр.	35	34	32	31	30	28	27	26	25	24	22	20
-дівчата- 500 гр.	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Штовхання ядра (м.)												
- юнаки - 6 кг.	11.00	10.50	10.00	9.50	9.00	8.50	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.0
- дівчата- 4 кг.	8.00	7.50	7.00	6.50	6.00	5.75	5.00	4.50	4.20	3.75	3.50	3.3

### Орієнтовні контрольні нормативи (III рік навчання)

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів											
	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг - 100м.(сек.)												
- юнаки	13.4	13.6	14.0	14.2	14.4	14.8	15.0	15.3	15.8	15.9	16.0	16.2
- дівчата	15.0	15.2	15.4	15.6	15.8	16.0	16.2	16.4	16.6	16.8	17.0	17.2
Біг - 1000м.(хв.сек.)												
- юнаки	3.10	3.15	3.17	3.20	3.25	3.28	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	3.55
- дівчата	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.35	4.40	4.50	5.05	5.15	5.20	5.25
Біг - 2000м.(хв.сек.)												
- юнаки	8.50	8.55	9.00	9.20	9.25	9.30	9.45	9.50	9.55	10.10	10.15	10.20
- дівчата	9.55	10.00	10.05	10.20	10.25	10.30	10.45	10.50	10.55	11.05	11.10	11.15

Біг - 3000м.(хв.сек.) - юнаки	12.20	12.30	13.00	13.25	13.40	14.00	14.25	15.20	15.35	16.00	16.20	16.25
Марш-кидок - юнаки - 5 км. - дівчата - 3 км.	35.45 20.45	36.00 21.00	36.15 21.15	36.30 21.30	36.45 21.45	37.00 22.00	37.15 22.15	37.30 22.30	37.45 22.45	38.00 23.00	38.15 23.15	38.30 23.30
Стрибки у довжину з місця (см.) - юнаки - дівчата	2.40 1.95	2.35 1.90	2.30 1.85	2.25 1.80	2.20 1.75	2.15 1.70	2.10 1.65	2.05 1.60	2.00 1.55	1.95 1.50	1.85 1.45	1.80 1.40
Стрибки у довжину з розбігу (см.) - юнаки - дівчата	4.75 3.80	4.70 3.75	4.60 3.70	4.50 3.60	4.40 3.55	4.30 3.50	4.20 3.40	4.15 3.30	4.10 3.20	4.05 3.10	4.00 3.00	3.95 2.95
Метання гранати (м.) - юнаки - 700 гр. - дівчата- 500 гр.	35 21	34 20	32 19	31 18	30 17	28 16	27 15	26 14	25 13	24 12	22 11	20 10
Штовхання ядра (м.) - юнаки - 6 кг. - дівчата- 4 кг.	11.00 8.00	10.50 7.50	10.00 7.00	9.50 6.50	9.00 6.00	8.50 5.75	8.00 5.00	7.50 4.50	7.00 4.00	6.50 3.50	6.00 3.00	5.00 2.50

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) на уроках фізичного культури в професійно-технічних навчальних закладах включається в зміст навчальних занять, спеціальних вправ професійно-прикладного характеру; при проведенні фізкультурних заходів у режимі дня ранкової й виробничої (вступної) гімнастики; у процесі фізкультурно-оздоровчих і масових спортивних заходів.

Вправи професійно-прикладного характеру включають у зміст навчальних занять з іншим навчальним матеріалом. Місце прикладних вправ на уроці залежить від конкретних завдань і взаємозв'язку всіх частин уроку.

ППФП розподіляється по загальній кількості навчальних годин по розділах програми за умови виконання програми в цілому. Навчальний матеріал по прикладній фізичній підготовці рекомендується проводити у кожному навчальному занятті, самостійних заняттях в циклах тренувальних занять проведених перед виробничою практикою.

Комплекс фізкультурних заходів залежить від режиму навчального дня й профілю навчального закладу.

Програма по професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП) складена за єдиною схемою, і відбиває наступне:

- особливості професійної діяльності;
- завдання прикладної фізичної підготовки при навчанні даної професії;
- засоби професійно-прикладної фізичної підготовки;
- види спорту, що рекомендовані і контрольні нормативи.

При підборі засобів ППФП стосовно до тієї або іншої професійної діяльності необхідно розвивати наступні фізичні якості:

**загальна витривалість** виробляється за допомогою вправ, які виконуються переважно в помірному й середньому темпі із тривалою роботою великих м'язових груп; активна діяльність всіх функцій організму: прискорене пересування, тривалий біг на місцевості, подолання перешкод, пересування на лижах, плавання, спортивні ігри;

**сила й силова витривалість** розвиваються в результаті багаторазового виконання вправ, що вимагають значної й максимальної напруги м'язів: піднімання ваг, силові вправи на гімнастичних приладах у необхідному дозуванні;

**швидкісна витривалість** виробляється шляхом виконання тривалих швидкісних вправ: біг на дистанцію 200 - 400 м, багаторазове подолання коротких відрізків з невеликими перервами, пересування на лижах, плавання, біг із прискореннями;

**швидкість** розвивається при виконанні швидкісних і швидкісно-силових вправ: біг на дистанцію до 100 м, елементи спортивних ігор, стрибки, метання, подолання перешкод;

**спритність** виробляється шляхом виконання складних по координації вправ, що вимагають швидкого переходу від одних точно погоджених дій до інших при різкій зміні обставин: вправи на гімнастичних приладах і стрибки,

акробатичні вправи, подолання перешкод, спортивні ігри, стрибки у воду, спуски, повороти й стрибки на лижах, єдиноборство з партнером;

**емоційна стійкість, сміливість, рішучість** формуються при виконанні вправ, що містять елементи ризику й небезпеки: пересування на значній висоті по вузькій опорі, стрибки в глибину, через широкі й глибокі перешкоди, вправи на гімнастичних приладах, що включають стійки, перекиди, зіскоки й опорні стрибки; акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски й стрибки на лижах, єдиноборство з партнером;

**ініціативність і спритність** виробляються в процесі спортивних ігор, різних єдиноборств, бігу з орієнтуванням, виконання дій по звуковим та світловим сигналам;

**наполегливість** розвивається в підсумку багаторазового виконання вправ з великим фізичним навантаженням і застосуванням змагального методу, вправ в умовах значних психічних напруг і стомлення;

**здатність діяти точно й спритно в умовах фізичної й психічної напруги** виробляється шляхом виконання вправ, що вимагають точності: метання м'яча та гранати, пересування по вузькій або хитній опорі, подолання перешкод, особливо після інших дій, пов'язаних з великим фізичним навантаженням (біг, крос, марш-кидок, марш на лижах); комплексні вправи на смузі перешкод і на гімнастичному майданчику; участь у спортивних змаганнях;

**здатність до успішної діяльності в умовах обмеженої рухливості** підвищується в результаті тривалого бігу, прискореного пересування різними способами, веслування, ходьби на лижах, тривалого плавання, а також виконання спеціальних комплексів фізичних вправ;

**здатність до впевнених дій на великій висоті при обмеженій площі опори** розвивається при виконанні лазіння на більшу висоту, пересування по обмеженій площі опори на висоті, стрибків у воду, вільних вправ зі швидкими поворотами, нахилами тулуба, а також обертань і нахилів голови;

**стійкість до перевантажень** досягається шляхом виконання вправ, пов'язаних із тривалою напругою м'язів живота в сполученні із грудним подихом, стрибками, бігом на короткі й середні дистанції;

**стійкість до захитування** з'являється в результаті тренування на гімнастичних приладах, виконання вільних й акробатичних вправ зі швидкими поворотами тулуба, обертаннями й нахилами голови;

**стійкість до перегрівання** виробляється шляхом виконання вправ, що супроводжуються значним теплотворенням: тривалий біг, марш-кидок, спортивні ігри; вправи в протигазі й захисному одязі, а також шляхом проведення фізичних вправ при високій температурі (25-35°C и вище);

**здатність до широкого розподілу й швидкого перемикання уваги** вдосконалюється в процесі спортивних ігор, виконання комплексних дій з подоланням перешкод, переповзаннями, перебіжками, пересуванням на лижах по сильно пересіченій місцевості;



**просторове орієнтування** вдосконалюється шляхом виконання стрибково-акробатичних і гімнастичних вправ, спортивних ігор.

Нижче приводяться особливості деяких груп професій, основні завдання й засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, та види спорту, що рекомендовані при навчанні цим професіям і контрольні нормативи.

### **Професії вугільної і гірничорудної промисловості**

Роботи виконуються в складних умовах гірських видобутків, що характеризуються високою і низькою температурою, підвищеною вологістю, протягами, обмеженим простором. Екстремальні мікрокліматичні умови при високій вологості ведуть частіше до простудних та специфічних професійних захворювань. Для виконання робіт в гірських видобутках потрібні хороші координаційні здібності, увага і відмінна нервово-м'язева реакція при значних фізичних зусиллях. Велике навантаження на м'язи плечового поясу, спини і живота; мають місце значні статичні напруження.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП): розвиток сили і витривалості м'язів плечового поясу і спини, спритності; зміцнення суглобово-зв'язкового апарату; формування навичок пересування і переповзання; розвиток просторово-м'язового почуття і точності реакції; вдосконалення зорового аналізатора; концентрація уваги; загартування організму.

#### **Основні засоби ППФП:**

атлетична гімнастика; прикладна гімнастика;

гімнастика: загальнорозвиваючі вправи з предметами і без предметів, вправи в парах, вправи на гімнастичних приладах, повзання і переповзання по пластунські, на боці, з упором на руки та коліна, різними обмежувачами у вертикальній і горизонтальною площинах;

легка атлетика: ходьба і її різновиди; стрибки, метання, біг на витривалість, спортивні та рухливі ігри; загартування організму та водні процедури.

**Рекомендовані види спорту:** атлетична гімнастика, пауерліфтинг, прикладна гімнастика, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри та рухливі ігри.

**Контрольні нормативи:** виконання силових та спеціально-силових вправ.

## Професії будівничої галузі

Роботи проводяться в закритих приміщеннях та на відкритому повітрі, в більшості випадків на висоті і незручній опорі. При виконанні даних робіт потрібна силова витривалість м'язів тулуба та ніг, велика точність рухів, зусилля м'язів рук і кистей, стійка увага, хороший окомір, уміння тримати рівновагу з вантажем на вузькій опорі при виконанні робіт на висоті, підвищена стійкість до різних температур. Для успішного виконання виробничих прийомів необхідна висока точність і координація рухів, а також постійна напруга уваги і зору, уміння працювати в несприятливих метеорологічних умовах.

### **Завдання ППФП:**

розвиток статичної витривалості і сили рук; удосконалення уваги, просторового орієнтування, окоміру, швидкості і точності рухів; забезпечення високої працездатності в умовах статичної напруги і гіподинамії; підвищення стійкості організму до дії високих і низьких температур, захитування; формування навичок лазіння по вертикальній і похилій драбині; необхідно навчитися долати страх висоти. Розвиток сили кистей рук і розгиначів спини, статичної витривалості плечового поясу, черевного пресу, м'язів ніг, координації рухів, підвищення адаптації організму до несприятливих метеорологічних умов та до роботи на висоті і незручній опорі.

### **Засоби ППФП:**

атлетична гімнастика, прикладна гімнастика, загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами, парні вправи, вправи на гімнастичній лаві, з гантелями;

прикладні вправи: лазіння по канату, жердині по гімнастичній драбині, стрибки в глибину;

вправи на зберігання рівноваги в звичайних умовах, а також на певній висоті на обмеженій опорі;

вправи на гімнастичних приладах, акробатика, спортивні ігри (баскетбол, волейбол і настільний теніс) спрямовані на вдосконалення зорової, тактильної і кінестетичної чутливості), метання в ціль тенісних м'ячів, естафети з подоланням різних перешкод, рухливі ігри, проведення занять на відкритому повітрі, водні процедури.

**Рекомендовані види спорту:** спортивні ігри, гімнастика, атлетична гімнастика, легка атлетика.

**Контрольні нормативи:** виконання комплексів вправ на рівновагу, координацію рухів, увагу. Силові вправи на гімнастичних приладах.

### **Професії зварників, газорізників**

Робота даних професій в основному вимагає великої статичної напруги м'язів тулуба та зорового аналізатора. Незручна робоча поза. Така робота супроводжується тривалим скороченням різних м'язів. У працівників даних професій повинен бути добре розвинений зовнішній і внутрішній подих, сила та витривалість дихальних м'язів, стійкість до гіпоксії; вестибулярна й емоційна стійкість, рівновага, сміливість, рішучість.

Необхідна статична витривалість м'язів тулуба та ніг, загальна фізична й психічна витривалість, володіння прийомами активного відпочинку, володіння зняттям зорової напруги і відновлення нормальної працездатності зорового аналізатора, силова витривалість м'язового корсета хребта.

#### **Завдання ППФП:**

розвиток спритності, рівноваги в умовах висоти, на обмеженій опорі в різних вихідних положеннях, точності, швидкості й реакції, загальної координації рухів рук, вестибулярної стійкості, сили м'язів кистей рук, тулуба, ніг, статичної сили й стійкості, швидко-силової і загальної витривалості. Удосконалення техніки рухових дій і рухливості в суглобах тіла в умовах емоційної напруги в екстремальних ситуаціях, швидкості окремих рухів і реакції, розвиток координації й точності рухів; підвищення статичної витривалості м'язів тулуба в різних положеннях тіла, складної координації, спритності в умовах висоти й обмеженої опорі; підвищення загальної витривалості; загартовування.

#### **Засоби ППФП:**

атлетична гімнастика; заняття на тренажерах; гімнастика (вправи з набивними м'ячами, гантелями, еспандером, на гімнастичній лавці та дробині); елементи спортивних ігор, легка атлетика - метання м'яча та штовхання кулі на дальність і на задану відстань, в ціль; крос; спортивні і рухливі ігри, естафети, вправи на увагу, точність і спритність рухів; туризм, лижі. Загартовування, плавання та водні процедури.

**Рекомендовані види спорту:** спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика, крос, атлетична гімнастика, лижі, плавання.

**Контрольні нормативи:** виконання силових вправ на гімнастичних приладах, біг на витривалість та швидкість.

### **Професії механізаторів, механіків та водіїв різних видів транспорту.**

Особливість праці цих професій полягає в тому, що їм доводиться виконувати великий об'єм рухових дій, пов'язаних з маніпуляцією важелями управління і в основному положенні сидячи.

Роботи виконуються в будь-який час доби. Основні вимоги

висуваються до слухового, зорового і рухового аналізаторів, має бути швидка і точна реакція на світлові і звукові сигнали в будь-який час доби.

Постійно діючі негативні фактори: підвищений шум, вібрація, запилена і загазованість повітря.

### **Завдання ППФП:**

розвиток стійкості, здатність до розподілення і перемикання уваги, просторовому орієнтуванню; вироблення швидкості і точності складних координованих рухів, сили і статичної витривалості м'язів рук, плечового поясу і спини, стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища.

### **Засоби ППФП:**

гімнастика - вільні вправи на узгодження рухів руками і ногами, вправи на гімнастичних приладах, елементи акробатики, естафети і рухливі ігри;

легка атлетика - спринтерський біг з високого і низького стартів із зміною напрямку і швидкості руху, різні метання в ціль;

спортивні ігри – баскетбол (передача і прийом м'яча в зустрічних колонах і в колі, ведення м'яча по "коридорах" різної ширини і «змійкою», з прискореннями, зупинками по сигналу, передачі м'яча партнерові різними способами з місця і в русі, стрибку, після повороту кругом, кидки в кошик);

вправи зі штангою, гирями, підняття і перенесення важких предметів;

рухливі ігри і естафети з включенням вправ на увагу і несподіваність виконання на червоний і зелений сигнали; проведення занять на відкритому повітрі.

**Рекомендовані види спорту:** спортивні ігри, гімнастика, легка атлетика, атлетична гімнастика.

**Контрольні нормативи:** силові вправи на попереочин, біг на витривалість та швидкість.

## **Професії верстатників**

Роботи виконуються на токарних, фрезерних, шліфувальних, свердловальних і інших видах металорізальних верстатів при ручному та автоматичному управлінні ними в положенні стоячи.

Обробка деталей складної конфігурації вимагає точної координації рухів рук за часом і в просторі. Координовані рухи рук виконують роботу в положенні стоячи тривалий час і супроводжуються зосередженням уваги, спрямованої на оцінку точності і якості оброблюваної деталі. Якість управління верстатом багато в чому залежить від того, наскільки стійка поза у вертикальному положенні.

Тривале перебування в незмінному статичному положенні може стати причиною порушення постави і сплюснення стопи, погіршення кровообігу, особливо в нижніх кінцівках.

#### **Завдання ППФП:**

розвиток сили м'язів плечового поясу, тулуба, стопи: вдосконалення стійкості у вертикальному положенні; розвиток витривалості; розвиток і вдосконалення координації рухів рук; вдосконалення функції уваги.

#### **Засоби ППФП:**

загальнорозвиваючі вправи стоячи та лежачи на підлозі з різними предметами, різні види ходьби, включаючи спортивну, вправи на гімнастичній драбині; гімнастичній лаві та з нею; вправи на гімнастичній колоді: різні види ходьби, повороти, рівновага; вправи для балансування, які виконуються з вантажем на голові; ходьба по підлозі і підвищеній опорі з переступанням через різні предмети, повороти, присідання; вправи на гімнастичних приладах; атлетична гімнастика, біг на середні дистанції; лижна підготовка; спортивні ігри та естафети; вправи на розслаблення м'язів тулуба, ніг.

**Рекомендовані види спорту:** легка атлетика, спортивна ходьба, спортивні ігри, атлетична гімнастика.

**Контрольні нормативи:** виконання комплексів вправ на увагу, рівновагу, спортивна ходьба, біг на витривалість.

### **Професії важкої промисловості**

Напружена м'язова діяльність у поєднанні з впливом високої температури зовнішнього середовища і променистої енергії характерна для металургійної, машинобудівної, хімічної промисловості. Умови праці даних професій відрізняються великою загазованістю повітря, сильним світловим подразником, шумом, протягами і різкими перепадами температур.

#### **Завдання ППФП:**

підвищення теплової стійкості; розвиток сили і загальної витривалості; загартування організму.

#### **Засоби ППФП;**

атлетична гімнастика; прикладна гімнастика: перенесення вантажів різними способами; гімнастика - силові вправи на гімнастичних приладах,

загальнорозвиваючі вправи з обтяженнями, гантелями, вправи на опір; легка атлетика - біг на довгі і середні дистанції, крос; лижна підготовка; спортивні ігри; плавання та загартування; комплекси лікувальної фізичної культури для профілактики специфічних професійних захворювань.

**Рекомендовані види спорту:** легка атлетика, атлетична гімнастика, спортивні ігри, плавання, комплекси реабілітаційних вправ.

**Контрольні нормативи:** виконання силових вправ атлетичної гімнастики, біг на витривалість.

### **Професії водного транспорту**

Роботи характеризуються дією на організм комплексу негативних чинників: морської хитавиці, негоди, зміною кліматичних зон, обмеженою рухливістю тощо.

Недостатня фізична підготовленість може привести до нещасних випадків (зривам з трапів, втраті рівноваги і падінню на слизьких покриттях під час хитавиці).

#### **Завдання ППФП:**

підвищення вестибулярної стійкості до усіх видів вестибулярних роздратувань; розвиток навичок лазіння, стрибків, рівноваги та ін.; сили м'язів ніг, черевного пресу і плечового поясу.

#### **Засоби ППФП :**

атлетична гімнастика; гімнастика - загальнорозвиваючі вправи (повороти, нахили, обертання голови і тулуба); лазіння по канату, жердині, драбині; пересування по обмеженій опорі; рівновага на гімнастичній лавці і колоді; акробатичні вправи; аквааеробіка, плавання - елементи вестибулярного тренування у воді (навчання різним стилям плавання з обертанням, різним поворотам в русі та ін.); прикладне плавання, спортивні та рухливі ігри.

**Рекомендовані види спорту:** акробатика, стрибки у воду, гімнастика, плавання, атлетична гімнастика, спортивні ігри

**Контрольні нормативи:** проливання відрізків від 50 м різними способами, виконання комплексів вправ для розвитку координації та рівноваги.

## **Професії тонких ручних робіт,**

Діяльність цієї групи професій характеризується гіподинамією і по енерговитратах відноситься до категорії середньої фізичної праці. Основні вимоги пред'являються до зорового і тактильного аналізаторів: швидкість розрізнення і преадаптація, тонка координація м'язів кисті і чутливість пальців рук.

За фізіологічною характеристикою у санітарно-гігієнічних умовах (спорідненості критеріїв професійної придатності) до цієї групи відносяться: професії, пов'язані із збиранням виробів з дрібних деталей що налічують понад 100 спеціальностей електролампової, годинникової і радіоелектронної промисловості; професії взуттєвого і швацького виробництва, пов'язані з прокладанням швів по тонкому краю; професія кресляра, ювеліра та інші споріднені професії.

### **Завдання ППФП:**

вдосконалення функції зорового і тактильного аналізаторів, рухливості основних нервових процесів; підвищення стійкості організму до одноманітних рухів і дій; збереження високої працездатності при тривалому перебуванні в умовах гіподинамії; розвиток швидкості реакції, витривалості і рухливості суглобів кисті; формування навичок точного дозування рухів пальців рук в різних площинах, з різною амплітудою по часу і величині м'язових зусиль.

### **Засоби ППФП:**

гімнастика - стройові і загальнорозвиваючі вправи, вправи з гімнастичними палицями, набивними м'ячами, гімнастичною лавою, на гімнастичних драбинах, акробатичні вправи, аеробіка та елементи йоги; рухливі ігри і естафети з передачами предметів різними способами; спортивні ігри - волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон легка атлетика - стрибки, біг, метання;

**Рекомендовані види спорту:** баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс.

**Контрольні нормативи:** комплекси вправ для координації рухів, піднімання тулуба в сід за 30 сек., кидок м'яча в ціль.

## **Професії легкої промисловості.**

Найбільш характерні особливості виробничої діяльності цих робітників: зосередженість на певних об'єктах і діях, великий об'єм різних операцій (до 2500 за зміну), різноманітне динамічне і нервово-психічне навантаження, багато-чисельні переміщення. Деякі види робіт виконуються при дії шуму, низьких і високих температур (від - 30 до +50°C), великої вологості (до 100%) повітря з домішкою хімічних сполук.

### **Завдання ППФП:**

розвиток загальної і статичної витривалості (м'язів черевного пресу та спини), уваги, швидкості і точності рухів, спритності і вестибулярної стійкості; ходьба, прискорення; підвищення стійкості до несприятливих умов зовнішнього середовища (високих і низьких температур, різким перепадам температур, загазованості).

### **Засоби ППФП:**

гімнастика - загальнорозвиваючі вправи, лазіння по канату і гімнастичним драбинам, вільні вправи, вправи на гімнастичних приладах;

легка атлетика - метання м'яча, стрибки в довжину з розбігу, біг на середні дистанції; спортивні ігри; лижі і плавання; проведення занять на відкритому повітрі, а також широке використання фізичних вправ у поєднанні з природними факторами.

**Рекомендовані види спорту:** легка атлетика, спортивні ігри, плавання

**Контрольні нормативи:** підтягування на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, біг на 500 і 1000м.

## **Професії сфери соціального обслуговування.**

Діяльність цієї групи професій характеризується гіподинамією і по енерговитратах відноситься до категорії середньої фізичної праці. Основні вимоги пред'являються до постави. Роботи характеризуються вимушеним робочим положенням з великим нахилом тулуба і голови, фіксацією грудної клітки, що призводить до поверхневого дихання з періодичною його затримкою, застійним явищам крові в органах тазу і черевної порожнини, погіршенню постачання головного мозку киснем.



**Завдання ППФП:**

вдосконалення тонкої координації, точність і швидкості рухів пальців кістей рук при різному темпі і амплітуді рухів; підвищення загальної і спеціальною витривалості, переважно м'язів ніг і спини; розвиток рухливості в суглобах кістей рук підвищення функції уваги і зору.

**Засоби ППФП:**

гімнастика - вільні вправи на узгодження рухів рук і ніг з іншими частинами тіла, що виконуються в заданому темпі і ритмі; загальнорозвиваючі вправи з предметами; відновлювальні вправи для груп м'язів очей, голови та тулуба; легка атлетика - біг повторний і змінний, метання; лижі - ходьба із зміною напрямку, підйоми, спуски, повороти, гальмування; спортивні ігри - баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс, тощо.

**Контрольні нормативи:** виконати комплекс вправ для розвитку координації, метання в ціль, вправи для розвитку сили м'язів тулуба.

**Спортивне вдосконалення для всіх курсів і для груп ТУ**

Гімнастика з основами акробатики. Змагальні вправи і індивідуально підібрані спортивні комбінації по одному з видів гімнастики (на рівні вимог I юнацького розряду по Єдиній всеукраїнській спортивній класифікації. Прикладні вправи на гімнастичних снарядах з вантажем на плечах (юнаки): ходьба по гімнастичній колоді з поворотами і з розбіжністю; пересування у висі на руках по горизонтально натягнутому канату і у висі на руках із захопленням каната ногами; лазіння по гімнастичній стінці, опорні стрибки через перешкоди.

Змагальні вправи по одному з видів легкої атлетики (на рівні вимог I юнацького розряду). Прикладні вправи (юнаки): крос по пересіченій місцевості з використанням простих способів орієнтування; подолання смуг перешкод з використанням різноманітних способів метання, перенесенням "потерпілого" на спині.

Лижні перегони. Змагальні вправи змагань в одній з кваліфікаційних дистанцій лижних перегонів (на рівні вимог I юнацького розряду). Прикладні вправи: спеціалізовані смуги перешкод, включаючи підйоми, спуски (по прямій і змійкою), подолання невеликих ярів і невисоких трамплінів.

Плавання. Змагальні вправи в одному з видів плавання по одній з кваліфікаційних дистанцій (на рівні вимог I юнацького розряду). Прикладні способи плавання: плавання на боці; пірнання в довжину; стрибок у воду ногами вниз (3 м.); технічні прийоми при порятунку потопаючого (підпливання, звільнення рук від захоплення, транспортування).

Спортивні ігри. Вдосконалення технічних прийомів і командно-тактичних дій в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, міні-футболі, настільному тенісі, ручному м'ячі). Спеціальні вправи для розвитку швидкості реакції, уваги, оперативного мислення (із спортивних ігор: настільний теніс, бадмінтон, ручний м'яч).

## **СПОРТИВНІ ІГРИ**

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль спортивні ігри є однією із основних складових навчальної програми з фізичної культури для учнів професійно-технічних навчальних закладів. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами спортивних ігор для розвитку фізичних якостей.

Основна мета модуля - формування фізичного, духовного та соціального здоров'я учнів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування спортивними іграми.

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

Модулі складаються зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, які передбачають якісне засвоєння учнями базових знань, умінь та навичок поданого навчального матеріалу.

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

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для спортивних ігор.

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

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

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі.

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

При вивченні модулів з спортивних ігор 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.

Перевагою даних модулів є те, що спортивні ігри можна проводити як у спортивному залі так і на відкритому майданчику.

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

Після вивчення модулів спортивні ігри у кожному навчальному році учні складають випробування для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій.

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

## **ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ**

### **Модуль «Баскетбол»**

#### **I рік навчання**

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p>Історія розвитку баскетболу у світі та Україні.</p> <p>Правила змагань.</p> <p>Правила техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> знає історію розвитку баскетболу у світі та Україні; дотримується правил техніки безпеки під час вивчення елементів баскетболу; характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.</p>
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, розвиток координації рухів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> виконує вправи з прискоренням (10-20м) з різних стартових положень різними способами, веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м.; серії стрибків в гору із різних вихідних положень та із</p>

	зістрибуванням у глибину.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	
Стійки, пересування, зупинки, повороти у русі та на місці; ведення, передачі, кидки м'яча в захисті та нападі; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі та захисті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі та захисті; ловлю і передачу м'яча однією і двома руками зверху, із за голови, від грудей; <b>застосовує</b> серії кидків з середньої і далекої відстані при протидії захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і підбор м'яча під щитом; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і тактичні дії у нападі та захисті; <b>приймає</b> участь у двосторонній грі.

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Правила техніки безпеки під час проведення уроків. Основи техніки та тактики гри в баскетболі. Інструкторська та суддівська практика. Використання техніко-тактичних дій у процесі гри.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> організацію нападу і захисту, протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; <b>приводить приклади</b> комплексу підготовчих та спеціальних вправ баскетболіста.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, координація рухів.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи з прискоренням (10-20м) з різних стартових положень різними способами, веденням м'яча; “човниковий” біг 4x10м; серії стрибків в гору із різних вихідних положень та із зістрибуванням у глибину.
<b><i>Техніко – тактична підготовка</i></b>	

<p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; відволікаючі дії на місці і в русі; техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди;  <b>застосовує</b> ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками;  <b>демонструє</b> відволікаючі дії на місці і в русі; персональний і зональний захист;  елементи вивченої тактики в двосторонній грі.</p>
--	---

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Техніки безпеки під час проведення уроків.  Досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі.  Методика проведення самостійних занять з баскетболу.  Інструкторська та суддівська практика.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> основи техніки безпеки під час проведення уроків;  досягнення українського баскетболу на міжнародній арені на сучасному етапі;  методи основ спортивного тренування;  інструкторська та суддівська практика;  <b>приводить приклади</b> комплексу підготовчих та спеціальних вправ баскетболіста;  <b>приймає участь</b> у суддівстві змагань.</p>

<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність, координація рухів.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> виконує вправи з прискоренням (10-20м.) з різних стартових положень різними способами, веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м.; серії стрибків в гору із різних вихідних положень та із зістрибуванням у глибину, стрибки із скакалкою.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисті; ведення, ловля і передача м'яча в умовах протидії захисників; кидки м'яча в кошик з різної відстані, відволікаючі дії на місці і в русі; техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючої команди; <b>застосовує</b> ведення м'яча поперемінно правою та лівою руками, кидки м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку з близької, середньої та дальньої відстані з різних напрямів від щита; штрафні кидки однією та двома руками, <b>демонструє</b> відволікаючі дії на місці і в русі; персональний і зональний захист; елементи вивченої тактики гри в захисті та нападі з урахуванням правил та вивченого матеріалу.</p>

### КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передача м'яча двома руками в стінку, разів за 1 хв.: хлопці з 4 метрів	18-25	26-35	36-42	43-50
дівчата з 2 метрів	12-17	18-22	23-25	26-28
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці	1	2-3	4-5	6-7
дівчата	0	1-2	3-4	5

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ведення м'яча подвійний крок, кидок в корзину: хлопці - 6 кидків	1	2	3-4	5
дівчата - 6 кидків	1	2	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці	1	2-3	4-5	6-7
дівчата	0	1-2	3-4	5

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ведення м'яча подвійний крок, кидок в корзину: хлопці - 10 кидків	1-2	3-4	5-6	7-8
дівчата - 10 кидків	1-2	3-4	5-6	7
12 штрафних кидків на точність (кількість влучень): хлопці	1-2	3-4	5-7	8-10
дівчата	1-2	3-4	5-6	7-8

### Модуль «Волейбол»

#### I рік навчання

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

***Теоретичні відомості***

<p>Історія волейболу.</p> <p>Правила техніки безпеки під час вивчення елементів волейболу.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує та аналізує</b> досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста;  <b>називає та пояснює</b> фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;  <b>виконує</b> показує основні технічні прийоми гри;  <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності.</p>
---	--

***Спеціальна фізична підготовка***

<p>Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; пересування по майданчику з різних вихідних положень (за сигналом); різноманітні стрибкові вправи; вправи з набивними м'ячами, кидки тенісного м'яча через сітку.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> прискорення із різних вихідних положень 5 - 10м із зміною напрямку та швидкості руху,  стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу,  кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону,  пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</p>
--	---

***Техніко-тактична підготовка***



<p>Подача верхня, бокова на точність і силу; передача знизу та зверху двома руками; техніка та тактика гри в нападі та захисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> верхні прямі, бокові подачі із попаданням в площину майданчика, передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах;  <b>володіє</b> технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийомом м'яча двома руками знизу, зверху, технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування, умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;  <b>вміє</b> обирати місця для передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч, узгоджувати свої дії згідно з характером передачі.</p>
---	--

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила техніки безпеки під час проведення уроків.            Інструкторська та суддівська практика.            Жести та суддівська термінологія.            Використання техніко-тактичних дій у процесі гри.            Фізична та спеціальна підготовленість волейболіста.            Самоконтроль під час занять фізичними вправами.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> основи техніки та тактики гри у волейбол, спеціальну та фізичну підготовленість волейболіста, техніку прийомів та передач м'яча;  <b>приводить приклади</b> комплексів підготовчих та спеціальних вправ волейболіста;  <b>пояснює</b> суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної</p>

	діяльності гравців; <b>обґрунтовує</b> самоконтроль під час занять фізичними вправами.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; різноманітні вправи з набивними м'ячами; стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> різноманітні прискорення, повороти в русі, падіння, переكاتи, імітацію нападаючого удару, блокування, вправи для розвитку спритності, стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; тощо; <b>застосовує</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Подача верхня бокова на точність і силу; передача знизу двома руками та м'яча який відбився від сітки; нападаючий удар по блоку та через блок; техніка та тактика гри у нападі та захисті; передачі м'яча для нападаючого удару; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями; спостереження за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> верхню бокову подачу, передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передачу в зоні 4,3,2.; <b>застосовує</b> пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару, групове блокування в зонах; <b>здійснює</b> прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір

	<p>місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі;</p> <p><b>уміє</b> спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.</p>
--	---

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Правила техніки безпеки під час проведення уроків.</p> <p>Місце волейболу в сучасному олімпійському русі.</p> <p>Методика проведення самостійних занять з волейболу.</p> <p>Інструкторська та суддівська практика.</p> <p>Волейбол як засіб загальної фізичної підготовки та активного відпочинку.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>характеризує</b> місце волейболу у сучасному олімпійському русі; проведення самостійних занять з волейболу;</p> <p>фізичну підготовленість волейболіста;</p> <p><b>пояснює</b> суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Правила першої допомоги в разі травмування;</p> <p><b>обґрунтовує</b> поняття про втому та перевтому.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Вправи на розвиток швидкості, спритності, витривалості; пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; різноманітні вправи з набивними м'ячами;</p> <p>стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод;</p> <p>пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°;</p> <p>багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> різноманітні прискорення, повороти в русі, падіння, переكاتи, імітацію нападаючого удару, блокування, вправи для розвитку спритності, стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості; тощо;</p> <p><b>застосовує</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком</p>

	правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Удосконалення вивчених прийомів подачі м'яча; передача м'яча; нападаючий удар; блокування; тактичні дії в нападі та захисті.	<b>Учень, учениця:</b> виконує передачі м'яча з місця та в русі; імітує передачу з подальшим ударом, гра в нападі; <b>застосовує</b> тактичні дії в нападі та захисті; <b>здійснює</b> блок в різних зонах, одночасне і групове блокування нападаючих ударів; гру по завданню з використанням вивчених елементів техніки.

### Орієнтовні навчальні нормативи

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)				
	хл. дів.	4 2	5 4	6 5
6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону)				
	хл. дів.	2 1	3 2	5 3

#### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.				
	хл. дів.	3 1	5 4	7 5
нижня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	2-4	5-7	8-10	11-15

дів.	2-4	5-7	8-10	11-14
<b>III рік навчання</b>				
Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач) хл. дів.	1-3 1-3	4-6 4-6	7-8 7-8	9-10 9-10
верхня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м. хл. дів.	3-5 3-5	6-8 6-7	9-11 8-10	12-15 11-13
нижня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м. хл. дів.	3-5 3-5	6-8 6-7	9-11 8-10	12-15 11-13

### Модуль «Футбол»

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Розвиток футболу в Україні. Правила гри. Основи техніки та тактики гри. Техніка безпеки на уроках футболу.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує розвиток футболу в Україні; правила гри; основи техніки та тактики гри.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Естафети з подоланням смуги перешкод, та використанням різноманітних вправ з метань, кидки та ловінням м'яча стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з	<b>Учень, учениця:</b> володіє навиками різних спортивних ігор; <b>виконує</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячу; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу;

<p>розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; використання елементів різних спортивних ігор гандболу, баскетболу, волейболу, кидки набивного м'яча ногою та руками із за голови на дальність за рахунок енергійних рухів; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю; удари ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м.; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>	<p>кидки набивного м'яча; біг з максимальною швидкістю після імітування удару; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м.; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>
<p><b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b></p>	
<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу що летить і котиться:</i> внутрішньою стороною ступні, серединою підйому з місця і в русі;  <i>удари по м'ячу головою, удари головою в стрибку;</i>  <i>зупинки м'яча;</i>  <i>ведення м'яча;</i>  <i>обманні рухи;</i></p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча;  <i>жонгливання м'ячем;</i>  <i>елементи гри воротаря</i> техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні;  <i>індивідуальні дії у нападі;</i>  <i>групові дії у нападі;</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує пересування:</b> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем;  <i>удари по м'ячу ногою:</i> на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається);  <i>удари по м'ячу головою,</i> удари чолом, звертаючи увагу на високий стрибок;  <i>зупинки м'яча різними способами;</i>  <i>ведення м'яча:-</i> ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху,  <i>обманні рухи (фінти):</i>  <i>відбирання м'яча у підкаті;</i>  <i>вкидання м'яча;</i>  <i>жонгливання м'ячем:-</i> жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою;  <i>елементи гри воротаря:-</i> ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і</p>

<p>командні дії у нападі; індивідуальні дії у захисті; групові дії у захисті; командні дії у захисті.</p>	<p>на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; <b>застосовує</b> несподіване та доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; <b>здійснює</b> швидкі переміщення з метою захисту за рахунок збільшення кількості гравців; визначення напрямку можливого удару; гру на виходах; керування грою партнерів по обороні (для воротарів); <b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.</p>
---	---

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Розвиток футболу в Україні. Правила гри. Основи техніки та тактики гри. Техніка безпеки на уроках футболу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> розвиток футболу в Україні; правила гри; основи техніки та тактики гри. <b>виконує</b> обов'язки судді під час навчальних ігор.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Естафети з подоланням смуги перешкод, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення з м'ячем; прискорення до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; поєднання елементів спортивних ігор з гандболу, баскетболу, волейболу з елементами футболу; удари по футбольному м'ячу на дальність; кидки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячу; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча на дальність; біг з максимальною швидкістю</p>

<p>набивного м'яча; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м.</p>	<p>після імітування удару ногою чи головою; біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м.</p>
<p><b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b></p>	
<p>Пересування: - різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою на точності ударів, удари по м'ячу головою; зупинки м'яча різними способами; ведення м'яча різними способами; обманні рухи (фінти); відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: на точності та дальності; жонглювання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніка ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; індивідуальні та групові дії у нападі; індивідуальні та групові дії у захисті; командні дії у захисті.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари на точність (у ціль, у ворота, партнера, що рухається); удари по м'ячу головою: удари лобом у стрибку; зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами; ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, обманні рухи (фінти); відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча на точність і дальність; жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність;  <b>застосовує</b> всі вивчені елементи техніки та тактичні дії у навчальній двосторонній грі;  <b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболі.</p>



## III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Тактичні дії у футболі.</p> <p>Основні положення правил змагань.</p> <p>Техніка безпеки на уроках футболу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує тактичні дії футболіста у захисті та нападі; основні положення правил змагань;  <b>дотримується</b> техніки безпеки на уроках фізкультури.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Естафети з використанням гімнастичних приладів; елементів акробатики, рухливих та спортивних ігор (баскетбол, гандбол, регбі); естафети з футбольними м'ячами, набивними м'ячами (вагою 1кг - 2кг), включаючи елементи легкої атлетики, вправи загально розвиваючого характеру для розвитку швидкості, стрибучості, координації рухів, витривалості та спритності.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ;  <b>виконує</b> стрибки з місця і з розбігу; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча на дальність; біг з максимальною швидкістю, біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м. кросовий біг.</p>
<b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b>	
<p>Техніка пересування; удари по м'ячу головою; удари головою у стрибку; удари по м'ячу, що лежить і котиться, внутрішньою стороною стопи, та серединою підйому; вкидання м'яча; жонглювання; удари носком, п'ятою; удари на дальність і точність по воротах; ведення м'яча, «схрещування»; удари середньою і внутрішньою частинами підйому стопи після ведення м'яча; удари на дальність; удари на точність по воротах; одинадцятиметровий штрафний удар; обманні рухи (фінти); розіграш комбінації зі стандартних положень;</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> удари по м'ячу; удари головою у стрибку; удари по м'ячу, що лежить і котиться; жонглювання м'яча; удари на дальність і точність по воротах; удари середньою і внутрішньою частинами підйому стопи після ведення м'яча; одинадцятиметровий штрафний удар; обманні рухи (фінти); елементи гри воротаря; навчальна та двостороння гра.  <b>застосовує</b> всі вивчені елементи</p>

елементи гри воротаря; навчальна та двостороння гра.	техніки та тактичні дії у навчальній двосторонній грі; <b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил техніки безпеки під час занять футболом.
--	---

### Контрольні навчальні нормативи

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл.  дів.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	жодного влучного удару	1	2	3-5
жонглювання м'яча хл. дів.	4	7-9	10-12	13-15
	4	5-6	7-8	9-10

#### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл.  дів.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
	жодного влучного удару	1	2	3-5
жонглювання м'яча хл.  дів.	4	7-9	10-12	13-15
	4	5-6	-8	9-10
Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером хл.  дів	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6

#### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий

удари м'яча на точність з відстані 16м (6 ударів) хл.	1	2	3	4-6
	дів.	1	2	3
жонгливання м'яча хл.	4	7-9	10-13	14-16
	дів.	4	5-6	7-8
<i>Для воротарів:</i> удар по м'ячу з рук на дальність (м.) хл. дів.	30	35	40	45
	20	25	30	35
удар по м'ячу на дальність. хл. дів.	20	30	40	50
	10	20	30	40

### Модуль «Настільний теніс»

Автор: Тарасенко Наталія Миколаївна – керівник фізичного виховання Одеського професійного ліцею будівництва та архітектури.

### I рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Історія розвитку настільного тенісу в світі.  Загальна характеристика гри.  Основні правила гри у настільний теніс.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> історію розвитку настільного тенісу в світі; <b>називають</b> основні правила гри, об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Ігрова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Набивання м'яча. Виконання основних технічних прийомів	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіють</b> основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; <b>виконують</b> набивання м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; поштовхівовий удар з

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
(подача, поштовхівовий удар). Подачі («віяло», «човник», «маятник»). Приєм подачі.	партнером; подачі («віяло», «човник», «маятник») та прийом подачі.

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
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.	<b>Учень, учениця:</b> <b>розкривають</b> місце українського та регіонального тенісу настільного на сучасному етапі; <b>володіють</b> знаннями про правила гри та основний інвентар для гри в настільний теніс; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним тенісом.
<i>Техніко-тактична підготовка</i>	
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 обертот м'яча.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> захисні прийоми техніки гри: підрізки справа та зліва, «свічки», подачі з нижнім обертот м'яча; <b>здійснюють</b> серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту.  Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> роль та місце українського настільного тенісу на сучасному етапі; <b>володіють</b> знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу; <b>дотримуються</b> правил техніки безпеки під час занять настільним

	тенісом.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
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.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> атакуючі прийоми техніки гри: накат справа та зліва, удари, контрудари, топ-спіни; подачі з верхнім обертом м'яча; серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.

### Орієнтовні нормативи

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початко вий	середній	достатній	високий
Набивання (жонгливання) м'яча ракеткою хл. дів.	25 20	30 25	40 30	45 35
Виконання серії поштовхових ударів з партнером хл. дів.	15 12	18 15	21 18	24 21

#### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початко вий	середній	достатній	високий
Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі) хл. дів.	2 1	5 3	7 5	9 7
Виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямих хл. дів.	15 12	18 15	21 18	24 21

#### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початко вий	середній	достатній	високий

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Виконання подачі з верхнім обертом м'яча (кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі)				
хл.	2	5	7	9
дів.	1	3	5	7
Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих				
хл.	15	18	21	24
дів.	12	15	18	21

### Модуль «Бадмінтон»

Автор: Тарасенко Наталія Миколаївна – керівник фізичного виховання Одеського професійного ліцею будівництва та архітектури.

### І рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> історію розвитку українського бадмінтону; <b>називають</b> загальні положення гри, назви ліній, розміри майданчика; <b>дотримуються</b> особистої гігієни, правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки зі скакалкою; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на

	гнучкість; вправи для розвитку спритності; <b>беруть участь</b> у рухливих іграх та естафетах.
<b><i>Техніко-тактична підготовка</i></b>	
Ігрова стійка бадмінтоніста. Переміщення по майданчику. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари волана з власного підкидання, із стрибком. Подача та її різновиди. Удари та їх різновиди.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> основні стійки та положення бадмінтоніста; <b>мають уявлення про</b> точку удару; <b>виконують</b> переміщення по майданчику, спеціальні вправи з воланом, жонгливання, окремі удари справа та зліва; серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером через сітку, подачі, удари на сітку, удари з середньої частини майданчика, удари з задньої частини майданчика; <b>вміють</b> корегувати точку удару, своє положення під час гри та підхід до волану.

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Місце українського бадмінтону на сучасному етапі.  Поняття «точка удару», вихідне та ударне положення.  Основні правила змагань.  Попередження травматизму на уроках.	<b>Учень, учениця:</b> <b>розкривають</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі; <b>володіють</b> правилами гри; <b>характеризують</b> поняття «точка удару», вихідне та ударне положення; <b>застосовують</b> підвідні вправи щодо попередження травматизму під час занять; <b>дотримуються</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Пересування різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, стрибкові	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> пересування

<p>вправи; вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>різними способами та кроками; стрибки зі скакалкою, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; <b>беруть участь</b> у рухливих іграх та естафетах. Двосторонні ігри.</p>
--	--

***Техніко-тактична підготовка***

<p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; <b>здійснюють</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; <b>вміють</b> коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару. Фронтальні та не фронтальні удари відкритою стороною ракетки: зверху, збоку, високий, закритою стороною ракетки, тощо.</p>
---	---

**III рік навчання**

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальної підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Досягнення українських бадмінтоністів. Організація самостійних занять з бадмінтону. Значення спеціальної фізичної підготовки бадмінтоністів. Морально-вольові якості спортсменів. Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризують</b> досягнення українських бадмінтоністів; <b>називають</b> видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону; <b>обґрунтовують</b> значення спеціальних та підготовчих вправ; <b>пояснюють</b> методику здійснення самоконтролю за</p>



	фізичним навантаженням під час занять.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Пересування, човниковий біг; стрибки зі скакалкою, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконують</b> вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.
<b>Техніко-тактична підготовка</b>	
Стійки під час подачі. Подачі відкритою та закритою сторонами ракетки, висока, висока атакуюча, плоска, коротка. Підхід до волану. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Атака „стрілою”, підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.	<b>Учень, учениця:</b> <b>застосовують</b> стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); <b>виконують</b> зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку „стрілою”, скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.

### Орієнтовні навчальні нормативи

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	високий	
Підбивання (жонглиювання) ракеткою	хл.	25	30	40	45
	дів.	20	25	30	35
Виконання подачі з положення готовності (10 подач)	хл.	2	5	7	9
	дів.	1	3	5	7

#### II рік навчання

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

(жонгливання) ракеткою				
хл.	30	35	42	47
дів.	25	30	35	37
Бігова імітація «конверт», сек.				
хл.	40	37	35	33
дів.	45	40	37	35

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Коротка подача (10 подач)				
хл.	1	2	4	6
дів.	1	2	3	5
Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)				
хл.	1	2	3	4
дів.	0	1	2	3
Високодалека подача (10 подач)				
хл.	2	3	4	6
дів.	0	2	3	4
Скорочений удар з центру майданчика (10 ударів)				
хл.	2	3	4	5
дів.	1	2	3	4
Прямий удар зверху у зазначену зону 1,2,3,4 (10 ударів)				
хл.	2	4	5	6
дів.	1	2	3	4
Прийом «смеша» коротким ударом (10 спроб)				
хл.	1	2	3	6
дів.	0	1	2	4

### Варіативний модуль

### ГІМНАСТИКА

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична та професійно-прикладна фізична

підготовка.

Вправи, які виконуються на гімнастичних приладах:, на колоді, з опорних стрибків, брусах та поперечині, акробатичні вправи, крім цього внесені вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів.

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

У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивчені в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та поперечині (виси та упори), викладач складає комбінації, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Викладач може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки.

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

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

### І рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
Види гімнастики. Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення для організму учня. Правила техніки безпеки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> види гімнастики; <b>виконує</b> ранкову гімнастику; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.

**Спеціальна фізична підготовка**

Стройові вправи і прийоми, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. перешикування та повороти в русі.

Вправи спеціальної фізичної підготовки.

**Учень, учениця:**

**виконує** стройові вправи і прийоми; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі) та без предметів; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на розвиток координації рухів;

**виконує** вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; вправи з гантелями або гирями (від 2 до 16 кг), з набивними м'ячами (1-3 кг), штангою (від 40 до 70 % особистої ваги), вправи під час ходьби та бігу з партнером на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; пробігання коротких (20-30 м) відрізків з максимальною швидкістю; стрибкові вправи; для релаксації м'язів; покращення еластичності м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;

**виконує** багаторазове повторення спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів, амплітуди й швидкості виконання;

**дотримується правил** техніки

	безпеки під час занять гімнастичними вправами.
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки:</i>  <b>юнаки</b> - способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;  <b>дівчата</b> - способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;</p> <p><i>зі скакалкою на швидкість та витривалість</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> опорні стрибки через гімнастичного козла, стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 - 115-120 см), стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна - упор присівши - зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 - 115 см),  <b>юнаки та дівчата</b> - зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв. у повільному темпі).</p>
<b>Лазіння</b>	
<b>юнаки</b> - лазіння по канату.	<p><b>Учень:</b>  <b>виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; з допомогою та без допомоги ніг.</p>
<b>Рівновага</b>	
<p><b>дівчата</b> - вхід з додатковою опорою; ходьба по колоді руки в сторони; поворот на 180° махом лівої (правої), рівновага на одній, руки в сторони; поворот праворуч (ліворуч) на 90°.; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж. Висота колоди 90 см.</p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>виконує</b> вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;  <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<b>Акробатика</b>	
<p><b>юнаки</b> - перекиди вперед (назад), стійки на голові; зв'язки елементів;  <b>дівчата</b> - перекиди вперед (назад), стійка на лопатках, «міст» із положення лежачи.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> комбінацію елементів вправ; перекиди вперед (назад), стійку на голові;  перекиди вперед (назад), стійка на лопатках, «міст» із положення лежачи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів.</p>

<b>Виси та упори</b>	
<p><b>юнаки</b> - вправи на: <i>перекладині</i>: підйом переворотом або силою в упор;</p> <p><i>паралельних брусах</i>: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок;</p> <p><b>дівчата</b> - вправи на: <i>різновисоких брусах</i>: підйом переворотом в упор на нижній жердині;</p> <p><i>перекладині</i>:</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах, підтягування у висі; поєднання елементів вправ; підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед - перемах назад - опускання у вис зіскок махом уперед, згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах, підйом переворотом в упор на нижній жердині - перемах правою (лівою), перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи - сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону - тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° - о. с., підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); поєднання елементів вправ; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p>
<b>Елементи художньої гімнастики</b>	
<p><b>дівчата</b> виконання вільних вправ з елементами стрибків; танцювальних вправ під музику; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.).</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета).</p>
<b>Ритмічна гімнастика та аеробіка</b>	
<p><b>дівчата</b> складання і виконання комплексів вправ.</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9-12 вправ.</p>

<b>Вправи на тренажерах</b>	
<p><b>юнаки та дівчата</b> вправи для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба, м'язів живота.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>
<b>Колове тренування</b>	
<p><b>юнаки та дівчата</b> комплекс вправ визначає викладач.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ для колового тренування.</p>
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<p><b>юнаки</b> підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму.</p>	<p><b>Учень:</b> <b>виконує</b> згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інших пристосуваннях) (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10 підходів по 5 разів до 50 разів); піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів); рухи ногами у положенні лежачи на спині («велосипед») (від 2×25 до 2×50 (70) разів); повороти тулуба праворуч і ліворуч, стоячи в нахилі, руки в сторони (від 2×25 до 2×50 (70) разів); піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою; присідання на одній нозі («пістолет») (від 6×6, 5×8, 5×10, 2×20 до 3×10 разів на кожній нозі); підтягування у висі (хлопці) (від 2×10 до 2×20 (25) разів); <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.</p>

**II рік навчання**

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня</b>
------------------------------------	---------------------------------

		загальноосвітньої підготовки учнів
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>		
Оздоровче, прикладне значення гімнастики.		<b>Учень, учениця:</b> характеризує оздоровче, прикладне значення гімнастики; ефективність гімнастичних вправ для підвищення працездатності; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.
Гімнастичні вправи, як ефективний засіб підвищення працездатності.		
Правила техніки безпеки.		
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>		
Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвиваючі вправи.		<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; <b>виконує</b> вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою
<i>Вправи для розвитку сили.</i>		



*Вправи для розвитку гнучкості.*

*Вправи на розвиток координації та точності рухів.*

*Вправи на розвиток уваги.*

ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

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

	<p>допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);</p> <p><b>виконує</b> одночасне поєднання узгоджених рухів руками з рухом ніг, з поворотом та нахилом тулуба; стрибки в різних напрямках у процесі ходьби і бігу в різному темпі і ритмі;</p> <p><b>виконує</b> різноманітні дії на місці і в русі, що виконуються за звуковим бо візуальним сигналом; біг спиною вперед зі зміною напрямку та швидкості; біг з поворотом на 90°, 180°, 360°.</p> <p><b>дотримується правил контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</b></p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки:</i></p> <p><b>юнаки</b> - способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;</p> <p><b>дівчата</b> - способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;</p> <p><i>зі скакалкою на швидкість та витривалість.</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> опорні стрибки через гімнастичного козла, стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно»; стрибок через козла у ширину в способом «зігнувши ноги» (висота 115 -125 см), стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна - упор присівши - зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 105 - 115 см);</p> <p><i>юнаки та дівчата</i> - зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2хв в повільному темпі).</p>
<b>Лазіння</b>	

<i>юнаки</i> - лазіння по канату.	<b>Учень:</b> <b>виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; з допомогою та без допомоги ніг.
<b><i>Рівновага</i></b>	
<i>дівчата</i>	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу I курсу; <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.
<b><i>Акробатика</i></b>	
<i>юнаки та дівчата</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів вправ вивчених на I курсі.
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><i>юнаки</i> - вправи на: <i>перекладині;</i></p> <p><i>паралельних брусах</i></p> <p><i>дівчата</i> - вправи на: <i>різновисоких брусах</i></p> <p><i>перекладині.</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах, підтягування у висі; підйом переверотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу I курсу, згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах, поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу I курсу, підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.</p>
<b><i>Елементи художньої гімнастики</i></b>	
<i>дівчата</i>	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета).

<b><i>Ритмічна гімнастика та аеробіка</i></b>	
<b><i>дівчата</i></b> складання і виконання комплексів вправ.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.
<b><i>Вправи на тренажерах</i></b>	
<b><i>юнаки та дівчата</i></b>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на тренажерах для основних м'язових груп; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.
<b><i>Колове тренування</i></b>	
<b><i>юнаки та дівчата</i></b>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ для колового тренування.
<b><i>Атлетична гімнастика</i></b>	
<b><i>юнаки</i></b> <i>вправи з обтяженням:</i> вправи з гирями, гантелями, штангою.	<b>Учень:</b> <b>виконує</b> <i>вправи</i> з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8-10 повторів у кожній) - підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів - 3 хв.); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей

	рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.
--	--

### III рік навчання

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

#### *Теоретичні відомості*

<p>Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики.</p> <p>Комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях.</p> <p>Правила техніки безпеки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики; комплекс гімнастичних вправ при самостійних заняттях; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.</p>
---	---

#### *Спеціальна фізична підготовка*

<p>Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвиваючі вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвиваючі вправи.</p> <p><i>Вправи для розвитку сили.</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешиккування та повороти в русі; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; <b>виконує</b> жим ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги;</p>
--	--

*Вправи для розвитку гнучкості.*

*Вправи на розвиток уваги.*

поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; випадки у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

**виконує** із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 5 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи

	<p>обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі;</p> <p><b>виконує</b> різноманітні дії на місці і в русі, що виконуються за звуковим бо візуальним сигналом; біг спиною вперед зі зміною напрямку та швидкості; біг з поворотом на 90°, 180°, 360°.</p> <p><b>дотримується правил контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</b></p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки:</i></p> <p><b>юнаки</b> - способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину;</p> <p><b>дівчата</b> - способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину;</p> <p><i>зі скакалкою на швидкість та витривалість.</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b></p> <p><b>виконує</b> опорні стрибки через гімнастичного козла, стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно»; стрибок через козла у ширину в способом «зігнувши ноги» (висота 115 -125 см), стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна - упор присівши - зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 105 - 115 см),</p> <p><i>юнаки та дівчата</i> - зі скакалкою (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с; 2х60с, 2хв в повільному темпі).</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>юнаки</b> - лазіння по канату.</p>	<p><b>Учень:</b></p> <p><b>виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; з допомогою та без допомоги ніг.</p>

<b><i>Рівновага</i></b>	
<b><i>дівчата</i></b> комплекс вправ складає викладач	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ складений викладачем; <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.
<b><i>Акробатика</i></b>	
<b><i>юнаки та дівчата</i></b> комплекс вправ складає викладач.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ складений викладачем.
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<b><i>юнаки</i></b> - вправи на: <i>перекладині;</i>  <i>паралельних брусах</i>  <b><i>дівчата</i></b> - вправи на: <i>різновисоких брусах</i> <i>перекладині.</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи у висах та упорах: підтягування у висі; підйом переверотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на різновисоких брусах; підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ.
<b><i>Елементи художньої гімнастики</i></b>	
<b><i>дівчата</i></b>	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета).
<b><i>Ритмічна гімнастика та аеробіка</i></b>	
<b><i>дівчата</i></b> складання і виконання комплексів вправ.	<b>Учениця:</b> <b>виконує</b> комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ.
<b><i>Вправи на тренажерах</i></b>	
<b><i>юнаки та дівчата</i></b>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи на тренажерах



	для розвитку основних м'язових груп; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.
<b>Колове тренування</b>	
<b>юнаки та дівчата</b>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> комплекси вправ для колового тренування.
<b>Атлетична гімнастика</b>	
<b>юнаки</b> <i>вправи з обтяженням:</i> вправи з гирями, гантелями, штангою.	<b>Учень:</b> <b>виконує вправи</b> з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8-10 повторів у кожній) - підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів - 3 хв.); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×15 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); піднімання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×20 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять.

**Орієнтовні навчальні нормативи  
I рік навчання**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підтягування (кількість разів) у висі хл. дів. у висі лежачи	до 2 до 6	3-5 7-13	6-8 14-16	9-11 17-20
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) від підлоги хл. дів. від лави	до 15 до 7	16-22 8-11	23-28 12-14	29-32 15-18
нахил уперед з положення сидячи (см) хл. дів.	до 3 до 11	3 11	6 15	10 18
піднімання тулуба в сід за 60 с хл. дів.	до 20 до 18	21-31 18-28	32-45 29-38	46-55 39-48
стрибки зі скакалкою за 30 сек. дів	до 50	50	65	75

**II рік навчання**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підйом в упор переворотом	1	3	4	5
підтягування (кількість разів) у висі хл. дів. у висі лежачи	до 4 до 7	5-7 8-14	8-10 15-17	11-13 18-22
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) від підлоги хл. дів. від лави	до 16 до 9	17-26 10-12	27-30 13-15	31-35 16-20
нахил уперед з положення сидячи (см)				

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підйом в упор переворотом	1	3	4	5
хл.	до 4	4	7	11
дів.	до 8	8	12	15
піднімання тулуба в сід за 60 с				
хл.	до 25	26-38	39-48	49-55
дів.	до 19	20-29	30-39	40-48
стрибки зі скакалкою за 30 с.	до 55	60	68	78
дів.				

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
підтягування (кількість разів)				
у висі хл.	до 5	6-8	9-11	12-14
дів.				
у висі лежачи	до 8	9-14	15-18	19-22
згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)				
від підлоги хл.	до 23	24-29	30-37	38-42
дів.				
від лави	до 10	11-15	16-19	20-25
підйом в упор переворотом	2	4	5	6
піднімання тулуба в сід за 60 с				
хл.	до 30	31-38	39-49	50-55
дів.	до 20	21-30	31-40	41-48
згинання і розгинання рук в упорі на брусах	15	18	20	25

### Варіативний модуль

### ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» об'єднує в собі такі види вправ: біг на короткі дистанції, біг на середні дистанції, кросовий біг, стрибки та метання снарядів. Основним завданням розділу «Легка атлетика» є розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили та стрибучості), а також покращення роботи функціональних систем організму (дихальної, серцево-судинної, м'язової системи, опорно-рухового апарату). Значна роль

приділяється осмисленню при виконанні кожної вправи (її необхідність, значення, вплив на кінцевий результат).

Перший курс виконує функцію ознайомлення та спрямування до наступної діяльності. Основним завданням є формування в учня розуміння необхідності використання даних вправ для розвитку фізичних якостей та їх вплив на становлення особистості. Засоби, які використовуються в даному розділі повинні бути індивідуальними для кожного учня, а контрольні нормативи слугувати відображенням їхнього стану фізичного розвитку. Особливу увагу слід звернути на розвиток загальної витривалості, оскільки цей показник буде домінуючим в використанні та засвоєнні програмового матеріалу. На першому курсі не слід звертати увагу на приріст (динаміку) результатів, основним показником повинна бути активність учня на уроці.

Другий курс повинен характеризуватись збільшенням фізичного навантаження (кількість повторень), диференційованим підходом, правильністю оцінювання досягнень учня з метою визначення функціональних можливостей. На цьому етапі слід бути більш вимогливим до виконання фізичної вправи учнями, прагнути домагатися від учня осмислення та необхідності розуміти вплив даної фізичної вправи на організм. Контрольні нормативи є складовою педагогічного процесу, і відображають реальний стан фізичного розвитку учня. Треба зауважити, що фізичний розвиток учнів буде різний, тут теж велику роль в оцінюванні учня відіграє його свідомість та активність на уроках.

Третій курс є направляючим в удосконаленні матеріалу. Він носить характер закріплення та відображення досягнення результату. На третьому курсі слід звертати більшу увагу на контрольні нормативи. Сприяти у досягненні учнями кращих показників, адже щоб одержати оцінку 10-12 треба показати досить високий результат.

Кожен учень повинен осмислити проходження матеріалу від першого до третього курсу, зрозуміти необхідність занять фізичними вправами впродовж життя.

На кожному курсі є частина учнів з недостатньою фізичною підготовкою. До них повинно бути особливе відношення, а саме контрольні нормативи для даної групи учнів носять символічний характер. Для такого учня виконання вправи та контрольного нормативу слугує певним досягненням. Оцінка для такої групи учнів повинна виставлятися за його активність та прагнення і повинна бути не нижчою за середній рівень компетентності.

### **І рік навчання**

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче та прикладне значення легкої	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує класифікацію видів</b>

<p>атлетики. Особливості особистої гігієни легкоатлета. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p>легкої атлетики; оздоровче та прикладне значення легкої атлетики; <b>називає</b> особливості особистої гігієни легкоатлета; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами.</p>
<b>Біг</b>	
<p>Розвиток швидкості, витривалості, швидко-силових якостей. Біг на короткі дистанції: техніка бігу, низький старт, стартовий розбіг (15-30 м.), біг по дистанції та фінішування, естафетний біг, повторний біг (150-200м.) з вказаною швидкістю. Біг на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, особливості дихання, біг на повороті доріжки. Подолання дистанції 300-400м. з інтенсивністю 50%, кількість повторень індивідуальна. Кросовий біг 10-15хв.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> низький старт, стартовий розбіг (15-30 м.), біг по дистанції та фінішування, естафетний біг, повторний біг (150-200м.) з вказаною швидкістю, високий старт, біг на повороті доріжки. Подолання дистанції 300-400м. з інтенсивністю 50%, кросовий біг 10-15хв.</p>
<b>Стрибки</b>	
<p>Техніка виконання стрибків з місця, у довжину з середнього та повного розбігу обраним способом, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання», стрибки на лівій, правій нозі (25-30м.).</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».</p>
<b>Метання</b>	
<p>Метання м'яча та гранати (500-700 г.) у горизонтальну і вертикальну ціль з різних вихідних положень та на дальність. Метання з трьох, п'яти кроків.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> Метання м'яча та гранати (500-700 г.) на дальність з розбігу.</p>

<p>Метання з повного розбігу. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Штовхання ядра: ознайомлення та вивчення техніки штовхання ядра з місця та зі стрибка, підвідні та спеціальні вправи для тих хто вивчає штовхання ядра; контрольне штовхання ядра.</p>	Штовхання ядра на дальність.
---	------------------------------

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Формування професійно-важливих рухових навиків для вибраної професії. Здійснення самоконтролю. Правила суддівства з легкої атлетики. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> характеризує значення оздоровчого бігу; основи здійснення самоконтролю; <b>називає</b> основні рухові навички по вибраній професії; показники функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод, вправи з набивними м'ячами.</p>
<b>Біг</b>	
<p>Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу; прискорення; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі»; човниковий біг; інтервальний біг 30-60 м.; біг з ходу 20-40м.; біг з низького старту 30-60м.; біг 100-200м. з інтенсивністю 75%; Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення старту та техніки бігу на повороті; повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні вправи легкоатлета; прискорення; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, біг в «коридорі»; човниковий біг; інтервальний біг 30-60 м.; біг з ходу 20-40м.; біг з низького старту 30-60м.; біг 100-200м. з інтенсивністю 75%, вдосконалення старту та техніки</p>

<p>200-400м., біг дівчата - 2000м. юнаки - 3000 м.</p> <p>Крос (біг по пересічній місцевості) - вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору - 250 м (під кутом до 15 градусів) та збігання з неї; Подолання відрізків 400-600м. Рівномірний біг 7-18 хв. спортивна ходьба на 1000-1200 м.</p>	<p>бігу на повороті; повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., біг дівчата - 2000м., юнаки -3000 м., біг по пересічній місцевості - вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору - 250 м та збігання з неї; подолання відрізків 400-600м. Рівномірний біг 7-18 хв.</p>
---	--

### *Стрибки*

<p>Стрибки: спеціальні вправи стрибуну; стрибки з 5-7 бігових кроків стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись»; стрибки в довжину з місця, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> стрибки в довжину та висоту з розбігу обраним способом.</p>
---	--

### *Метання*

<p>Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу; спеціальні вправи для вдосконалення техніки метання; контрольне метання. Штовхання ядра: штовхання ядра (4, 6 кг.) з місця, зі стрибка, фінальне зусилля, страховка, скачки на правій нозі, стоячи спиною в напрямку поштовху.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> метання гранати з розбігу; штовхання ядра 5 кг. зі стрибка, на дальність.</p>
---	--

## III рік навчання

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Здійснення самоконтролю. Правила суддівства з легкої атлетики. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені; <b>називає</b> вправи професійно-відновлювальної спрямованості <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;</p>

	<b>володіє</b> основами правил суддівства з легкої атлетики.
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод, вправи з набивними м'ячами.
<b><i>Біг</i></b>	
Біг на короткі дистанції: вдосконалення техніки бігу; прискорення; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички; човниковий біг; повторний біг 30-100 м.; повторний біг з низького старту (4-6 разів х 40-60м.); біг на повороті; старт на повороті. Біг 1000-2000м. з різною інтенсивністю; естафетний біг 4x100м. Біг на середні та довгі дистанції: вдосконалення техніки високого старту та техніки бігу на повороті; перемінний біг на різних відрізках з різною швидкістю; повторний біг на відрізах 300-500 м. та відрізах до 1000м.; інтервальний біг; Крос, вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору – 250 м та збігання з неї; рівномірний біг 10-15 хв.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> прискорення; естафетний біг (передача та приймання естафетної палички, човниковий біг; інтервальний біг 30-60 м.; біг з ходу 20-40м.; біг з низького старту 30-60м.; біг 100-200м. з інтенсивністю 75%, повторний біг на відрізах 300-600 м. в змінному темпі; інтервальний біг 200-400м., вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості; біг по рівнинних ділянках, вибігання угору – 250 м та збігання з неї; подолання відрізків 400-600м. Рівномірний біг 7-18 хв.
<b><i>Стрибки</i></b>	
Стрибки: Вдосконалення техніки стрибків. Стрибки з місця; стрибки з короткого(15-18 м) та повного (22-25 м) розбігів «зігнувши ноги» та «прогинаючись»; стрибки в довжину з місця, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> стрибки в довжину та висоту з розбігу обраним способом.
<b><i>Метання</i></b>	
Метання гранати: вдосконалення техніки метання гранати з розбігу. Штовхання ядра: вдосконалення техніки штовхання ядра зі стрибка,	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> метання гранати з розбігу; штовхання ядра 5 кг. зі стрибка,



фінальне зусилля.

на дальність.

**ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ****ТУРИЗМ**

Автор: Морєв Валерій Костянтинович – голова методичного об'єднання керівників фізичного виховання професійно-технічних навчальних закладів Автономної Республіки Крим. **Пояснювальна записка**

Туризм як професійно-направлений вид фізичного виховання учнів. Основні завдання: розвиток витривалості; навчитися ходити по азимуту; орієнтуватися на місцевості за картою та компасом і без нього.

Подолання природних перешкод Надання першої медичної допомоги при травматизмі. Тренувальне збирання рюкзака. Читання топографічної карти. Вибір місця розташування табору. Встановлення наметного містечка, розпалювання вогнища та приготування їжі. Тренувальні походи. Туристичні маршрути вихідного дня та змагання з туристичного багатоборства.

**I рік навчання**

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Оздоровче значення туризму. Туризм - активний відпочинок. Техніка безпеки на маршруті та під час приготування їжі. Види туризму.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> оздоровче значення туризму; туризм, як активний відпочинок; види туризму; <b>дотримується</b> техніки безпеки на маршруті та під час приготування їжі.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Естафети з подоланням смуги перешкод. Вправи на координацію рухів, рівновагу, витривалість, спритність, силу, гнучкість. Загартування; Організуючі та загально розвиваючі вправи.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>виконує</b> вправи для розвитку координації рухів, рівноваги, витривалості, спритності, сили, гнучкості; організуючі та загально розвиваючі вправи.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Орієнтування на місцевості; техніка подолання природних перешкод.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> навичками ходьби за азимутом; орієнтуванням на місцевості по мапі та компасу; в'язанням вузлів: «прямий», «вісімка», «ткацький», «схоплюючи»; спуск, підйом спортивним способом, траверс; встановлення палатки, укладення</p>

	рюкзака; тренувальні походи з метою перевірки туристичних навичок; загальна фізична підготовка туриста.
--	---

## II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Індивідуальне та групове спорядження; особливості гігієни, одягу та взуття туриста; охорона навколишнього середовища під час туристичного походу; надання першої медичної допомоги; техніка безпеки на маршруті.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> індивідуальне та групове спорядження; особливості гігієни, одягу та взуття туриста; <b>володіє</b> технікою надання першої медичної допомоги; <b>дотримується</b> техніки безпеки на маршруті.
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення елементів туристичної техніки.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; технікою плавання; <b>виконує</b> гімнастичні вправи; елементи вправ з легкої атлетики, спортивних ігор.
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
Орієнтування на місцевості; техніка подолання природних перешкод.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> топографією та основами орієнтування на місцевості; в'язанням вузлів: «булинь», «австрійський провідник», «двійний провідник», «шкотовий»; наведення навісної переправи; <b>виконує</b> вибір місця для біваку, встановлення наметового містечка; подолання туристичної смуги перешкод: навісна переправа, «кочки», спуск, підйом спортивним способом, встановлення палатки, перенесення умовного постраждалого; загальна фізична та спеціальна підготовка туриста.

## III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Туристичні можливості рідного краю.</p> <p>Охорона навколишнього середовища та туризм.</p> <p>Пішохідний туризм та його особливості.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує туристичні можливості рідного краю;  охорона навколишнього середовища;  <b>дотримується</b> екологічних та санітарно-гігієнічних правил поведінки у навколишньому середовищі; техніки безпеки при проходженні маршруту та правила протипожежної безпеки.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення елементів туристичної техніки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання вправ; технікою плавання;  <b>виконує</b> гімнастичні вправи; елементи вправ з легкої атлетики, спортивних ігор.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Орієнтування на місцевості.</p> <p>Техніка подолання природних перешкод.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> питаннями щодо організації, підготовки та проведення туристичного походу; технікою в'язання вузлів: «академічний», «брамшкотовий», «стремя», «Абалаковський»;  <b>виконує</b> загальну фізичну та спеціальну підготовку туриста; наведення переправи «цирк» (паралельні мотузки) та переправи «маятник»; подолання туристичної смуги перешкод: встановлення та зняття намету, «кочки», «маятник», «цирк»(паралельні мотузки), спуск, підйом спортивним способом,</p>

	перенесення умовного постраждалого, траверс; походи вихідного дня з метою перевірки туристичних навичок.
--	--

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ПЛАВАННЯ

### Пояснювальна записка

Плавання це життєво необхідний навик для кожної людини. Заняття по плаванню гармонійно вписуються в систему фізичного виховання ПТНЗ, які дозволяють учням покращити потенціальні можливості серцево-судинної, дихальної систем та оволодіти різними способами переміщення у воді.

Основні завдання: розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, виховання рішучості, сміливості, подолання страху перед водняним середовищем. Засвоюють техніку плавання обраним стилем. Плавання це унікальний засіб фізичної вправи, який дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат людини при фізичних навантаженнях. В процесі навчання плаванню учні засвоюють техніку різних стилів плавання та отримують необхідні прикладні навички та необхідні знання по наданню першої медичної допомоги при спасінні на воді.

### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Оздоровче значення плавання. Техніка безпеки поведінки на воді. Стилі плавання.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує оздоровче значення плавання; стилі плавання; дотримується техніки безпеки поведінки на воді.
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<i>На суші:</i> Розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості, сили, витривалості. Ознайомлення з технікою плавання: «кроль» на грудях, «брас», «кроль» на спині. <i>У воді:</i> ознайомлення з різними стилями плавання, використовуючи допоміжні засоби.	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує на суші:</b> загальнорозвиваючі вправи без предметів та з предметами; вправи на місці, в русі та в парах; вправи для формування правильної постави; вправи для розвитку координації рухів, спритності, сили, гнучкості, витривалості;

	<p>імітаційні вправи для засвоєння техніки навчання різних стилів плавання; вправи дихальної гімнастики.</p> <p><i>У воді:</i> підготовчі вправи: занурення; дихальні вправи; вправи для утримання тіла на воді; ковзання під водою та на воді; вправи для роботи ніг, рук з допоміжними засобами та без них;</p> <p><b>оволодіває</b> основами вибраного стилю плавання;</p> <p><b>дотримується</b> правил загартування та техніки поведінки на воді.</p>
--	--

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку плавання в Україні.</p> <p>Правила поведінки на відкритих водоймищах та басейні.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> характеризує поетапний розвиток плавання; <b>дотримується</b> техніки безпеки на відкритих водоймищах та басейні.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p><i>У воді:</i> розвиток фізичних якостей; техніка стилів плавання та проходження поворотів; плавання на глибині та старт.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> володіє технікою виконання комплексів спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей; елементами основ техніки плавання різними стилями; технікою відкритого повороту; вміє контролювати фізичне навантаження; <b>виконує</b> пропливання відрізків заданим стилем 15-25 м без урахування часу; старт та відкритий поворот при плаванні різними стилями; <b>ознайомлення</b> з технікою плавання на боці з</p>

	транспортуванням «потерпілого» до 25 м.
--	--

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Правила змагань з плавання.  Інструкторська практика.  Надання першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує та дотримується</b> правил надання першої медичної допомоги при нещасних випадках на воді; <b>володіє</b> правилами змагань з плавання та інструкторською практикою.
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<i>У воді:</i> розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки плавання обраним стилем: «кроль» на грудях, спині, «брас»; старту та поворотів; прикладних видів плавання.	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою плавання обраним стилем; старту та поворотів; прикладним плаванням; <b>виконує</b> плавання на відрізках 25м з урахуванням часу; 50-100м без урахуванням часу; вільне плавання до 15хв.; стрибки з стартової тумби, повороти з акцентом на силу відштовхування; плавання під водою на дальність.

### Контрольні навчальні нормативи

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання без урахування часу хл., дів.	15м	20м	25м	30м

#### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання обраним стилем 25м (сек)				
хл.	35	30	25	22
дів.	40	36	32	28

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Прикладне плавання: транспортування «потерпілого»	15м.	20м.	25м.	30м.

### III рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання обраним стилем 50м (сек)				
хл.	70	50	45	40
дів.	75	60	55	50
Прикладне плавання: транспортування «потерпілого»	25м.	30м.	40м.	50м.

### ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

#### Лижна та кросова підготовка

#### Пояснювальна записка

Лижна та кросова підготовка є невід'ємним розділом навчальної програми підготовки учнів ПТНЗ. Вона доповнює розвиток одного з найважливіших фізичних якостей – витривалість.

Лижна підготовка є обов'язковою в регіонах, які мають сніжне покриття, в безсніжних районах використовують кросову підготовку як допоміжну фізичну вправу для розвитку витривалості.

#### I рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
Класифікація лижних видів спорту. Оздоровче та прикладне значення лижного спорту. Техніка безпеки поведінки на уроках кросової та лижної підготовки.	<b>Учень, учениця:</b> характеризує оздоровче та прикладне значення лижного спорту; класифікації видів лижного спорту; дотримується техніки поведінки на уроках кросової та лижної підготовки.
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидко-силових, координація рухів.	<b>Учень, учениця:</b> оволодіває основами техніки переміщень різними ходами,

<p>Ознайомити з технікою переміщень на лижах по пересіченій місцевості різними ходами.</p>	<p>підйомів та спусків, поворотів та гальмувань;  <b>виконує лижна підготовка</b> - проходження дистанції до 1,5 км (дівчата) 3 км (юнаки).  <i>Кросова підготовка</i> - чергування ходьби та бігу на дистанції 2-3 км.</p>
--	---

### II рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку лижного спорту в Україні.</p> <p>Інвентар та екіпіровка для занять лижним спортом.</p> <p>Техніка безпеки при прискореному пересуванні.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує історія розвитку лижного спорту в Україні;  <b>володіє знаннями</b> особистої гігієни правильного використання інвентарю та екіпіровки;  <b>дотримується</b> техніки безпеки при прискореному пересуванні.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
<p>Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидко-силових, координація рухів.</p> <p>Виховання морально-вольових якостей: загартування холодним повітрям; техніка переміщення перемінними та одночасними ходами; техніка підйомів та спусків, гальмування.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання комплексів спеціальних вправ лижника для розвитку фізичних якостей;  технікою переміщення перемінними та одночасними ходами;  технікою підйомів та спусків, гальмування і поворотів;  <b>виконує</b> проходження дистанції в умовах змагань до 3 км. (дівчата) 5 км. (юнаки); довільне переміщення на лижах до 7 км.  <i>Кросова підготовка:</i> біг у середньому темпі 10-15 хв.</p>

### III рік навчання

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



	<b>загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
Правила проведення змагань, інструкторська практика. Техніка безпеки при проходженні дистанції.	<b>Учень, учениця:</b> <b>характеризує</b> правила проведення змагань; <b>володіє знаннями</b> інструкторської практики; <b>дотримується</b> техніки безпеки при проходженні дистанції.
<b>Спеціальна фізична підготовка та технічна підготовка</b>	
Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидко-силових, координація рухів. Виховання морально-вольових якостей: загартування холодним повітрям. Техніка переміщення: перемінний двох кроковий, одночасний без кроковий, одно кроковий і двох кроковий ходи. Техніка підйомів: ковзким кроком, ступним кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою». Спуски: основна, висока, низька стійка. Гальмування: «плугом», «упором», боковим зісковзуванням. Повороти: «переступанням», «плугом».	<b>Учень, учениця:</b> <b>володіє</b> технікою переміщення перемінним двох кроковим, одночасним без кроковим, одно кроковим і двох кроковим ходами; технікою підйомів: ковзким кроком, ступним кроком, «напівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; <b>виконує</b> спуски, в основній, високій та низькій стійці; повороти «переступанням», «плугом»; проходження дистанції різними способами до 7 км; <i>кросова підготовка:</i> біг у середньому темпі 12-18 хв.

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

### Пауерліфтинг

#### Пояснювальна записка

Програма обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу учнів профтехучилищ, які навчаються різним професіям та займаються пауерліфтингом. Практика роботи свідчить про те, що спортивна майстерність та робоча кваліфікація учнів тісно пов'язана з визначенням сили та силової витривалості, а саме термін навчання в професійно-технічних навчальних закладах є оптимальним для занять пауерліфтингом.

Сучасний рівень професійних досягнень потребує цілеспрямованої підготовки учнів різних професій (юнаків та дівчат), здатних поновити лави робочих та провідних спортсменів країни, пошуку сучасних та ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження

(ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять.

Дозування навантаження визначається загальною кількістю спроб, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами, змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Форсоване застосування навантажень в пауерліфтингу без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

### І рік навчання

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку українського пауерліфтингу.</p> <p>Класифікація вправ пауерліфтингу.</p> <p>Оздоровче та прикладне значення.</p> <p>Правила безпеки під час занять на уроках пауерліфтингу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує історію розвитку українського пауерліфтингу;  оздоровче та прикладне значення пауерліфтингу;  <b>називає</b> загальні положення;  <b>дотримується</b> правил безпеки життєдіяльності під час занять пауерліфтингом.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Розвиток фізичних якостей:  сили;  силової витривалості.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> класичні вправи для розвитку, рівноваги, силової витривалості, спритності, сили, гнучкості;  організуючі та загальнорозвиваючі вправи.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Ознайомлення з технікою виконання класичних вправ з пауерліфтингу.</p> <p>Використання обладнання по розвитку основних м'язових груп.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> навичками виконання класичних вправ з пауерліфтингу;  загальна фізична підготовка.  <b>виконує</b> вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп.</p>

### II рік навчання

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

	<b>учнів</b>
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Історія розвитку українського пауерліфтингу.</p> <p>Загальна характеристика інвентарю на обладнання.</p> <p>Техніка безпеки під час занять.</p> <p>Правила змагань.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує</b> історію розвитку українського пауерліфтингу;  загальне призначення інвентарю та обладнання;  <b>володіє</b> технікою надання першої медичної допомоги;  <b>дотримується</b> техніки безпеки під час занять;  правил змагань.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Розвиток фізичних якостей:</p> <p>сили;</p> <p>силової витривалості;</p> <p>координація рухів.</p> <p>Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення елементів техніки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> технікою виконання спеціальних вправ;  технікою виконання класичних вправ з пауерліфтингу;  застосування інвентарю, обладнання;  <b>виконує</b> класичні вправи;  елементи допоміжних вправ у предзмагальних умовах.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Виховання морально-вольових якостей:</p> <p>сміливості;</p> <p>рішучості;</p> <p>порядності.</p> <p>Використання обладнання по розвитку основних м'язових груп.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>володіє</b> питаннями щодо організації, підготовки та проведення змагань;  технікою виконання вправ;  присідання зі штангою;  тяга штанги;  <b>виконує</b> загальну фізичну та спеціальну підготовку;  вправи для удосконалення фізичних якостей, для розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Досягнення українських пауерліфтингів.</p> <p>Організація самостійних занять з пауерліфтингу.</p> <p>Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  характеризує досягнення українських пауерліфтингів;  обізнаність у організації самостійних занять з пауерліфтингу;  <b>дотримується</b> норм і правил контролю та самоконтролю за фізичним навантаженням.</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Морально-вольові якості спортсменів.</p> <p>Організуючі та загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи для засвоєння та закріплення техніки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  володіє методами основ спортивного тренування;  <b>виконує</b> класичні вправи з пауерліфтингу;  присідання зі штангою;  жим штанги лежачи.</p>
<b>Техніко – тактична підготовка</b>	
<p>Значення спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>Техніка виконання вправ.</p> <p>Участь у змаганнях з пауерліфтингу.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  володіє питаннями щодо організації, підготовки та проведення змагань;  технікою виконання вправ;  <b>виконує</b> загальну фізичну та спеціальну підготовку;  вправи для розвитку спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності.</p>

**Орієнтовні навчальні нормативи з паєрліфтингу для хлопців і дівчат з різною масою тіла**

## І рік навчання

Хлопці					Дівчата				
Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг /рівень досягнень				Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг/рівень досягнень			
	1-5 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів		1-5 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
46	135	137,5	145	155	40	65	75	80	85
49	145	155	157,5	165	43	72,5	82,5	87,5	92,5
53	167,5	177,5	182,5	187,5	47	80	90	95	100
59	192,5	202,5	207,5	212,5	52	90	105	110	115
66	210	212,5	215	220	57	100	110	115	120
74	220	230	240	250	63	110	120	125	130
83	240	260	270	280	72	120	130	135	140
95	250	270	280	290	84	130	140	145	150
105	260	280	290	300	+84	140	150	155	160
120	270	290	300	310					

**Орієнтовні навчальні нормативи з паєрліфтингу для хлопців і дівчат з різною масою тіла**

Хлопці	Дівчата
--------	---------

## II рік навчання

Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг /рівень досягнень				Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг/рівень досягнень			
	1-5 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів		1-5 балів	4-6 балів	7-9 балів	10-12 балів
46	137,5	140	147,5	157,5	40	67,5	77,5	82,5	87,5
49	147,5	157,5	160	167,5	43	77,5	87,5	90	95
Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг/рівень				Власна маса тіла, кг	Сума триборства, кг/рівень			
170	195	205	210	215	95	105	115	120	125
215	225	246	279,5	302,5	105	116	129	142	152
225	245	265	285	305	115	126	140	155	165
240	265	285	305	325	125	136	150	165	175
255	285	305	325	345	135	146	160	175	185
270	305	325	345	365	145	156	170	185	195
285	325	345	365	385	155	166	180	195	205
300	345	365	385	405	165	176	190	205	215
315	365	385	405	425	175	186	200	215	225
330	385	405	425	445	185	196	210	225	235
345	405	425	445	465	195	206	220	235	245
360	425	445	465	485	205	216	230	245	255
375	445	465	485	505	215	226	240	255	265
390	465	485	505	525	225	236	250	265	275
405	485	505	525	545	235	246	260	275	285
420	505	525	545	565	245	256	270	285	295
435	525	545	565	585	255	266	280	295	305
450	545	565	585	605	265	276	290	305	315
465	565	585	605	625	275	286	300	315	325
480	585	605	625	645	285	296	310	325	335
495	605	625	645	665	295	306	320	335	345
510	625	645	665	685	305	316	330	345	355
525	645	665	685	705	315	326	340	355	365
540	665	685	705	725	325	336	350	365	375
555	685	705	725	745	335	346	360	375	385
570	705	725	745	765	345	356	370	385	395
585	725	745	765	785	355	366	380	395	405
600	745	765	785	805	365	376	390	405	415
615	765	785	805	825	375	386	400	415	425
630	785	805	825	845	385	396	410	425	435
645	805	825	845	865	395	406	420	435	445
660	825	845	865	885	405	416	430	445	455
675	845	865	885	905	415	426	440	455	465
690	865	885	905	925	425	436	450	465	475
705	885	905	925	945	435	446	460	475	485
720	905	925	945	965	445	456	470	485	495
735	925	945	965	985	455	466	480	495	505
750	945	965	985	1005	465	476	490	505	515
765	965	985	1005	1025	475	486	500	515	525
780	985	1005	1025	1045	485	496	510	525	535
795	1005	1025	1045	1065	495	506	520	535	545
810	1025	1045	1065	1085	505	516	530	545	555
825	1045	1065	1085	1105	515	526	540	555	565
840	1065	1085	1105	1125	525	536	550	565	575
855	1085	1105	1125	1145	535	546	560	575	585
870	1105	1125	1145	1165	545	556	570	585	595
885	1125	1145	1165	1185	555	566	580	595	605
900	1145	1165	1185	1205	565	576	590	605	615
915	1165	1185	1205	1225	575	586	600	615	625
930	1185	1205	1225	1245	585	596	610	625	635
945	1205	1225	1245	1265	595	606	620	635	645
960	1225	1245	1265	1285	605	616	630	645	655
975	1245	1265	1285	1305	615	626	640	655	665
990	1265	1285	1305	1325	625	636	650	665	675
1005	1285	1305	1325	1345	635	646	660	675	685
1020	1305	1325	1345	1365	645	656	670	685	695
1035	1325	1345	1365	1385	655	666	680	695	705
1050	1345	1365	1385	1405	665	676	690	705	715
1065	1365	1385	1405	1425	675	686	700	715	725
1080	1385	1405	1425	1445	685	696	710	725	735
1095	1405	1425	1445	1465	695	706	720	735	745
1110	1425	1445	1465	1485	705	716	730	745	755
1125	1445	1465	1485	1505	715	726	740	755	765
1140	1465	1485	1505	1525	725	736	750	765	775
1155	1485	1505	1525	1545	735	746	760	775	785
1170	1505	1525	1545	1565	745	756	770	785	795
1185	1525	1545	1565	1585	755	766	780	795	805
1200	1545	1565	1585	1605	765	776	790	805	815
1215	1565	1585	1605	1625	775	786	800	815	825
1230	1585	1605	1625	1645	785	796	810	825	835
1245	1605	1625	1645	1665	795	806	820	835	845
1260	1625	1645	1665	1685	805	816	830	845	855
1275	1645	1665	1685	1705	815	826	840	855	865
1290	1665	1685	1705	1725	825	836	850	865	875
1305	1685	1705	1725	1745	835	846	860	875	885
1320	1705	1725	1745	1765	845	856	870	885	895
1335	1725	1745	1765	1785	855	866	880	895	905
1350	1745	1765	1785	1805	865	876	890	905	915
1365	1765	1785	1805	1825	875	886	900	915	925
1380	1785	1805	1825	1845	885	896	910	925	935
1395	1805	1825	1845	1865	895	906	920	935	945
1410	1825	1845	1865	1885	905	916	930	945	955
1425	1845	1865	1885	1905	915	926	940	955	965
1440	1865	1885	1905	1925	925	936	950	965	975
1455	1885	1905	1925	1945	935	946	960	975	985
1470	1905	1925	1945	1965	945	956	970	985	995
1485	1925	1945	1965	1985	955	966	980	995	1005
1500	1945	1965	1985	2005	965	976	990	1005	1015
1515	1965	1985	2005	2025	975	986	1000	1015	1025
1530	1985	2005	2025	2045	985	996	1010	1025	1035
1545	2005	2025	2045	2065	995	1006	1020	1035	1045
1560	2025	2045	2065	2085	1005	1016	1030	1045	1055
1575	2045	2065	2085	2105	1015	1026	1040	1055	1065
1590	2065	2085	2105	2125	1025	1036	1050	1065	1075
1605	2085	2105	2125	2145	1035	1046	1060	1075	1085
1620	2105	2125	2145	2165	1045	1056	1070	1085	1095
1635	2125	2145	2165	2185	1055	1066	1080	1095	1105
1650	2145	2165	2185	2205	1065	1076	1090	1105	1115
1665	2165	2185	2205	2225	1075	1086	1100	1115	1125
1680	2185	2205	2225	2245	1085	1096	1110	1125	1135
1695	2205	2225	2245	2265	1095	1106	1120	1135	1145
1710	2225	2245	2265	2285	1105	1116	1130	1145	1155
1725	2245	2265	2285	2305	1115	1126	1140	1155	1165
1740	2265	2285	2305	2325	1125	1136	1150	1165	1175
1755	2285	2305	2325	2345	1135	1146	1160	1175	1185
1770	2305	2325	2345	2365	1145	1156	1170	1185	1195
1785	2325	2345	2365	2385	1155	1166	1180	1195	1205
1800	2345	2365	2385	2405	1165	1176	1190	1205	1215
1815	2365	2385	2405	2425	1175	1186	1200	1215	1225
1830	2385	2405	2425	2445	1185	1196	1210	1225	1235
1845	2405	2425	2445	2465	1195	1206	1220	1235	1245
1860	2425	2445	2465	2485	1205	1216	1230	1245	1255
1875	2445	2465	2485	2505	1215	1226	1240	1255	1265
1890	2465	2485	2505	2525	1225	1236	1250	1265	1275
1905	2485	2505	2525	2545	1235	1246	1260	1275	1285
1920	2505	2525	2545	2565	1245	1256	1270	1285	1295
1935	2525	25							

забезпеченості навчальних закладів необхідним переліком фізкультурно-спортивного інвентарю та обладнання»).

Мінімальний орієнтований перелік типового обладнання і спортивного інвентарю для спортивних та тренажерних залів для однокомплектної школи (за розміром спортивного залу 12 x 24м. і наявністю учнів до 600 осіб.)

Для проведення навчальної, спортивно-масової та оздоровчої роботи з учнями в навчальному закладі рекомендується мати:

1. спортивний зал розміром не менше 12 x 24м.;
2. комплексні площинні спортмайданчики;
3. тренажерні зали, до 9 кімнат у навчальному корпусі та в гуртожитку;
4. фізкультурно-оздоровчий центр (тренажерна кімната, сауна, басейн);
5. тир, або приміщення, придатні для кульової та пневматичної стрільби;
6. кабінет фізичного виховання (аудиторію на 25 місць з можливістю застосовувати ТЗН).

## **1. Гімнастичний інвентар.**

- 1.1. Перекладина (низька і висока) - 1/1 шт.
- 1.2. Бруси (паралельні й різновисокі) - 1/1 шт.
- 1.3. Кінь, козел для опорних стрибків - 2/2 шт.
- 1.4. Місток для опорних стрибків - 4 шт.
- 1.5. Канат підвісний для лазіння - 6 шт.
- 1.6. Канат для перетягування - 2 шт.
- 1.7. Колода гімнастична - 1 шт.
- 1.8. Лави гімнастичні - 10 шт.
- 1.9. Стінка гімнастична (кількість секцій) - 16 шт.
- 1.10. Скакалки - 40 шт.
- 1.11. Палиці гімнастичні - 40 шт.
- 1.12. Штанга - 2 шт.
- 1.13. Гантели (вагою від 1кг. до 5кг.) - 30 шт.
- 1.14. М'ячі набивні (вагою від 1кг. до 5кг.) - 30 шт. кожної ваги
- 1.15. М'ячі для настільного та великого тенісу - 30 шт.
- 1.16. Мати гімнастичні в чохлах - 22 шт.
- 1.17. Мати гімнастичні поролонові - 6 шт.
- 1.18. Дзеркало (розміром 2 x 3м.) - 1 шт.
- 1.19. Секундоміри - 2 шт.
- 1.20. Аптечка - 1 шт.

## **2. Легкоатлетичний інвентар.**

- 2.1. Колодки стартові - 6 пар
- 2.2. Гранати (вагою 500г., 700г.) - по 30 шт.
- 2.3. Ядра (вагою 3кг., 4кг.) - по 10 шт.
- 2.4. Пістолет стартовий - 1 шт.
- 2.5. Прапорці суддівські - 6 шт.

- 2.6. Секундоміри одно стрілочні - 2 шт.
- 2.7. Секундоміри двох стрілочні - 3 шт.
- 2.8. Стійки - 4 пари
- 2.9. Планки металеві - 4 пари
- 2.10. Вимірювач для стрибків у висоту - 2 шт.
- 2.11. Рулетка металева (1-100м.) - 2 шт.
- 2.12. Мегафон з батарейками - 2 шт.
- 2.13. Естафетні палиці - 20 шт.
- 2.14. Аптечка - 1 шт.

### **3. Лижний інвентар.**

- 3.1. Лижі бігові з кріпленнями - 40 пар
- 3.2. Палиці лижні - 40 пар
- 3.3 Черевики лижні - 120 пар
- 3.4. Мазі лижні для різних температур - по 100 банок
- 3.5. Лампа паяльна - 2 шт.
- 3.6. Смола лижна (для просмолювання лиж) - 100 банок

### **4. Інвентар для спортивних споруд.**

- 4.1. М'ячі баскетбольні - 40 шт.
- 4.2. М'ячі волейбольні - 40 шт.
- 4.3. М'ячі гандбольні (чоловічі та жіночі) - 40 шт.
- 4.4. М'ячі футбольні - 40 шт.
- 4.5. Сітки волейбольні - 2 шт.
- 4.6. Вимірювач висоти волейбольної сітки - 1 шт.
- 4.7. Ворота гандбольні - 2 шт.
- 4.8. Насоси для надування м'ячів - 2 шт.
- 4.9. Свистки суддівські - 5 шт.
- 4.10. Прапорці суддівські - 6 шт.
- 4.11. Вилка суддівська (на кожний волейбольний майданчик)
- 4.12. Лави гімнастичні (на кожний спортмайданчик) - 6 шт.
- 4.13. Стійки для обведення - 10 шт.
- 4.14. Годинник-секундомір - 1 шт.
- 4.15. Шаховий годинник - 5 шт.
- 4.16. Шахи, шашки - по 10 комплектів
- 4.17. Столи настільного тенісу - 4 шт.
- 4.18. Ракетки для настільного тенісу - 12 пар
- 4.19. М'ячі для настільного тенісу - 1000 шт.
- 4.20. Ракетки для бадмінтону - 15 шт.
- 4.21. Сітки для бадмінтону - 2 шт.
- 4.22. Волани для бадмінтону - 50 шт.
- 4.23. Аптечка - 1 шт.



## **5. Туристський інвентар.**

- 5.1. Туристичні намети - 15 шт.
- 5.2. Спальні мішки - 40 шт.
- 5.3. Рюкзаки - 40 шт.
- 5.4. Подушки гумові надувні - 30 шт.
- 5.5. Матраци гумові надувні - 30 шт.
- 5.6. Алюмінієві каструлі з кришками - 8 шт.
- 5.7. Розливна ложка - 4 шт.
- 5.8. Сокирки туристичні - 10 шт.
- 5.9. Відра залізні - 4 шт.
- 5.10. Посуд для приготування їжі - комплект
- 5.11. Компас - 30 шт.
- 5.12. Голки, нитки - комплекти
- 5.13. Аптечка, бинти - комплект

## **6. Орієнтований перелік обладнання тренажерного залу.**

- 6.1. Обладнання що спрямовані на оздоровлення:
  - 6.1.1. Диски "Здоров'я" - 2 шт.
  - 6.1.2. Велотренажери - 4 шт.
  - 6.1.3. Доріжка, що біжить - 1 шт.
  - 6.1.4. Обручі - 40 шт.
  - 6.1.5. Тренажер "Гребний" - 1 шт.
  - 6.1.6. Еспандери, гумові джгути - 15 шт.
  - 6.1.7. Тренажери для ступенів ніг - 4 шт.
  - 6.1.8. Тренажер "Здоров'я" - 1 шт.
  - 6.1.9. Гімнастичні лави - 2 шт.
  - 6.1.10. Дзеркало (розміром 2 х 3м.) - 1 шт.
  - 6.1.11. Музичний центр-програвач, магнітофон, телевізор, кінопроектор - комплект
  - 6.1.12. Збірно-розбірні гантелі - 15 шт.
  - 6.1.13. Набивні м'ячі (1, 3, 5кг.) - 15, 10, 5 шт.
- 6.2. Обладнання для атлетичного розвитку учнів

Для атлетичного розвитку учнів, а також для виховання цільових фізичних якостей на відновлення окремих груп м'язів після травмування, необхідно мати комплекти комбінованих тренажерів залежно від розмірів приміщення та можливостей навчального закладу(9 але не менше 6 тренажерів).

## **7. Спортивна форма для збірних команд навчального закладу.**

(кількість залежить від складу команд і їх наявності)

- 7.1. Форма футбольна - 18 комплектів
- 7.2. Форма баскетбольна - 10 комплектів

7.3. Форма волейбольна - 10 комплектів

7.4. Форма гандбольна - 10 комплектів

7.5. Плавки

Примітка. В навчальних закладах, де кількість учнів понад 600 осіб, необхідно збільшити кількість спорформи, обладнання, спортінвентарю на 30-50 відсотків порівняно із зазначеним вище переліком.

## **8. Технічні засоби навчання.**

8.1.1. Електропрогравач

8.1.2. Магнітофон

8.1.3. Діапроектор

8.1.4. Відеомагнітофон

8.1.5. Мегафон

8.1.6. Мікрофон переносний

8.1.7. Відеокасети:

- стройові прийоми - 1 комп.
- техніка бігу, стрибків, метать - 1 комп.
- техніка гімнастичних вправ - 1 екз.
- техніка акробатичних вправ - 1 екз.
- техніка і тактика гри в волейбол - 1 екз.
- техніка і тактика гри в гандбол - 1 екз.
- техніка і тактика гри в футбол - 1 екз.
- техніка і тактика гри в баскетбол - 1 екз.
- ритмічна гімнастика - 1 екз.
- атлетична гімнастика - 1 екз.
- техніка лижних ходів - 1 екз.
- техніка ковзанярського спорту - 1 екз.
- техніка спортивних засобів плавання - 1 екз.
- мультимедійна програма "Футбол у школі" - 1 екз.

8.2. Перелік обладнання для здійснення медико-педагогічного контролю:

- комп'ютер
- динамометр кистьовий дитячий
- ваги медичні
- спірометр
- мікрокалькулятор

## **Перелік спортивних споруд для загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів.**

- |                               |   |                        |
|-------------------------------|---|------------------------|
| 1. Спортивний зал             | 1 | 40 x 36м.<br>12 x 24м. |
| 2. Легкоатлетичний майданчик: |   |                        |

бігова доріжка (колова)	1	200 x 7м.
бігова доріжка (пряма)	1	135 x 7,5м.
яма для стрибків у довжину	1	135 x 7,5м.
універсальна яма для стрибків	1	32 x 5м.
3. Майданчик для спортивних ігор і легкоатлетичного метання гранати, тенісного м'яча		
	2	20 x 70м.
поле для гри у гандбол (7 x 7)	1	20 x 40м.
майданчик для гри у баскетбол	1	18 x 30м.
майданчик для гри у волейбол	1	20 x 24м.
поле для гри у футбол	1	20 x 80м.
4. Гімнастичний майданчик (з установкою трапецій, колоди, брусів, лабіринтів, гімнастичних стінок, перекладин тощо)		
	1	20 x 80м.
5. Тренажерний зал		
	1	