

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка
Житомирський національний агроекологічний університет

А. П. Денисовець

Є. П. Козак

О. О. Пантус

*Експериментальна програма з фізичної культури
для учнів загальної середньої освіти
1 – 12 класів*



Житомир – 2020

УДК 371.214:796.011.3

ББК 74.202.5

Рекомендований до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 7 від 27.06.2019 р.).

Програму підготували:

А. П. Денисовець – заслужений тренер України, старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету;

Є. П. Козак – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

О. О. Пантус – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

Рецензенти:

Р. Ф. Ахметов - професор, доктор наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету ім. І. Франка.

І. В. Бакіко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету.

М. Б. Гуска – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка.

Експериментальна програма «Фізична культура. 1 – 12 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля.

© А. П. Денисовець,
Є.П. Козак, О.О. Пантус 2020 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У загальноосвітній школі фізична культура є базовою галуззю освіти. Це підтверджує аналіз навчальних планів вітчизняних та зарубіжних шкіл, де фізична культура займає одне з пріоритетних позицій. Таке положення цієї галузі культури зумовлено тим, що вона закладає основи фізичного та духовного здоров'я, на базі якого тільки й можливий всебічний, гармонійний розвиток особистості. Програма була складена на основі і з дотриманням вимог базового компоненту програми “Фізична культура” 2004 р.

Основу фізичної культури складають різноманітні способи та норми фізичної активності, спрямовані на вдосконалення природних якостей та здібностей індивіда. Вона є важливою умовою спрямованого розвитку і фізичної підготовленості учнів до життя, оптимізації їх фізичного стану. Фізична культура – важливий засіб в системі навчання та виховання підростаючого покоління, у формуванні здорового способу життя, організації відпочинку та вільного часу, оновленні та розвитку тілесних і духовних сил. В цьому проявляється цінність фізичної культури для особистості та суспільства, її освітнє, виховне, оздоровче й загальнокультурне значення.

Шкільна фізична культура входить в систему освіти і діє відповідно закономірностей навчання та виховання. Разом з тим, – це єдиний навчальний предмет, який формує в учнів грамотне відношення до себе, до свого тіла, сприяє вихованню вольових та моральних якостей, необхідності зміцнення здоров'я і самовдосконалення. Навчальна дисципліна “Фізична культура” вивчається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет і має на меті: збереження та зміцнення здоров'я учнів, розвиток їх основних фізичних, психічних, духовних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості; підготовку їх до активної участі в забезпеченні повноцінного тривалого життя в природних, техногенних та соціальних умовах, які постійно змінюються; підготовку до забезпеченої трудової діяльності; військово - патріотичного виховання і підготовку до захисту Батьківщини; ознайомлення учнів з особливостями і засобами фізичного розвитку людського організму, залучання їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом; формування потреби і вміння фізичного самовдосконалення, безпеки життєдіяльності; сприяти вихованню культури здорового способу життя, організації активного дозвілля і відпочинку, реабілітації і корекції здоров'я.

Програму складено з урахуванням найбільш сприятливих вікових і анатомо-фізіологічних періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей учнів. Під час вивчення предмету “Фізична культура” реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні учнями рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загальнорозвивальних, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних та ігрових вправ, вправ ритмічної гімнастики, вправ ковзаняра, лижника та плавця; в отриманні елементарних знань, умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні цілі полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми та розвантаження; в отриманні основ знань про фізичну культуру, власне здоров'я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; в розвитку рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні і спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, ритмічну гімнастику, плавання, ковзанярський і лижний спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров'я та здорового способу життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів: інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних і олімпійських видів спорту, бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданням предмета “Фізична культура” є:

- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань в галузі фізичної культури, гігієни, здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Зміст предмета “Фізична культура” інтегрований з іншими предметами. У процесі вивчення програми здійснюються міжпредметні зв’язки з анатомією і фізіологією людини, фізикою, гігієною, біологією, музикою, хореографією та ін. У старших класах поглиблюється інтеграція курсу та міжпредметні зв’язки, але головні функції покладаються на практичне виконання фізичних вправ.

Основним організаційно-педагогічним принципом програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на заняттях зі школярами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров’я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості. Матеріал програми розрахований на три і більше обов’язкових занять на тиждень.

Основними темами для учнів початкової школи є рухливі та народні ігри, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, плавання, теоретичні знання та основи здорового способу життя. Головними вимогами до сучасних уроків фізичної культури мають бути: вироблення інструктивних навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв’язків, використання системи домашніх завдань. Уроки фізичної культури проводяться як на свіжому повітрі з використанням необхідного обладнання, так і в спортивних приміщеннях з обов’язковим дотриманням установлених санітарно-гігієнічних норм, вимог та заходів до попередження спортивного травматизму. Спортивний одяг і взуття мають відповідати вимогам і правилам видів спорту, елементи яких вивчаються на уроках (з дозволу вчителя у вимоги до одягу і взуття можуть вноситися зміни).

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, необхідних для зміцнення здоров’я та формування систем організму. Вчитель повинен враховувати, що у молодшому шкільному віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і помірно – сила та витривалість. Тому заняття з дітьми та їхню фізичну підготовку повинен здійснювати фахівець з фізичної культури і спорту або відповідно підготовлений учитель початкової школи. Матеріал програми для 1 класу може використовуватися у підготовчих групах дитячих дошкільних закладів.

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу для шкіл, в яких є спортзал і басейн

№ з/п	Теми та елементи	К л а с и											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	13	13	12	6	4	3	3	3	3	2	2	2
3.	Гімнастика	8	8	8	7	6	6	5	6	6	6	6	6
4.	Ритмічна гімнастика	7	7	7	6	6	6	5	6	6	6	5	5
5.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м’яч)	7	7	8	12	12	11	11	11	11	11	11	11
6.	Легка атлетика	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12
7.	Плавання	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
8.	Аква - аеробіка	10	10	10	8	7	8	8	7	4	5	5	3
9.	Водне поло					4	5	7	6	8	9	9	9
10.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2
11.	Туризм				4	4	4	4	4	3			
12.	Атлетизм, загальна і спеціальна фіз. підготовка										6	7	6

13.	ППФП									3			3
14.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу для шкіл, в яких є спортзал

№ з/п	Теми та елементи	К л а с и											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	15	15	15	10	4	4	4	4	2	2	2	2
3.	Гімнастика	14	14	14	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4.	Ритмічна гімнастика	13	13	13	11	10	10	10	10	10	10	8	8
5.	Степ-аеробіка, слайд-аеробіка	8	8	8	10	6	6	6	6	6	6	4	4
6.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс, хокей)	15	15	15	15	27	27	27	27	27	36	36	36
7.	Легка атлетика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
8.	Спортивне орієнтування				5	4	4	4	4	4			
9.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2
10.	Туризм				4	4	4	4	4	3			
11.	Атлетизм, загальна і спеціальна фіз. підготовка										3	7	3
12.	ППФП									4			4
13.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Умовна сітка розподілу навчальних годин за темами та елементами програмного матеріалу для шкіл, в яких немає спортзалу і басейну

№ з/п	Теми та елементи	К л а с и											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теоретико-методичні знання	На всіх уроках											
2.	Рухливі та народні ігри	28	21	9	7	6	4	4	2	1	1	1	1
3.	Роуп - скіпінг	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2
4.	Степ-аеробіка, слайд-аеробіка	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	2	2
5.	Ритмічна гімнастика	13	13	13	10	10	8	8	6	4	4	4	1
6.	Основні поняття та елементи спортивних ігор. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, городки, бадмінтон, теніс, хокей)	10	17	30	32	33	33	33	37	37	37	37	37
7.	Легка атлетика	13	13	13	13	13	21	22	25	25	28	29	29
8.	Спортивне орієнтування, велоспорт	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9.	Кросова та лижна (ковзанярська) підготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10.	Туризм				3	3	2	1	1	1	1	1	1
11.	ППФП									3			3
12.	Шахи-шашки	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
13.	Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для проходження тих чи інших розділів, але під час планування зобов'язує вчителя найбільшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу, враховуючи місцеві умови проведення уроків та

найсприятливіші вікові періоди у розвитку фізичних якостей учнів. При цьому вчитель повинен домагатися виконання школярами навчальних контрольних нормативів і вимог.

Згідно зі схемою розподілу програмового матеріалу, кількість годин, відведених для його вивчення – мінімально три уроки на тиждень. Умовна кількість часу, відведеного для засвоєння тих чи інших елементів, є показником пріоритетності їх використання під час навчання цих рухових дій та розвитку необхідних фізичних якостей. Учитель залежно від умов проведення уроків, наявності спортивного обладнання та інвентарю, фізичної підготовленості учнів кожного класу, враховуючи вказану пріоритетність елементів програмного матеріалу, може змінювати кількість годин, відведених для їх вивчення.

Головною метою вчителя фізичної культури у роботі з учнями є виховання у них бажання систематично займатися фізичними вправами та навчання їх самостійного виконання найпростіших рухових дій і правил безпеки. Плануючи роботу, вчитель фізичної культури повинен скласти для кожного класу, з урахуванням його особливостей, графік розподілу проходження навчального матеріалу, встановивши кількість годин для кожного розділу, робочий план реалізації розділів програми на рік чи півріччя та план-конспект на групу чи “систему” уроків з методики навчання рухових дій, де, як головне, виділити організаційно-методичні вказівки. Також учителю необхідно спланувати проведення оздоровчих фізкультурно-спортивних заходів у школі. Для обліку навчальної роботи ним заповнюється класний журнал та зошит учителя, а для обліку позакласної роботи – протоколи спортивних змагань та зведені протоколи показників виконання комплексного тесту.

З метою визначення динаміки фізичної підготовленості учнів виконують вправи орієнтовних та обов’язкових комплексних тестів. Вони складаються з вправ, які визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості – біг на 30 м;
- витривалості – біг від 200 до 3000 м (залежно від віку і статі);
- гнучкості – нахил тулуба вперед із положення сидячи;
- сили – підтягування у висі на високій перекладині (хлопці); підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).
- спритності – «човниковий» біг 4 x 9 м із перенесенням предметів;
- швидко – силових якостей – стрибок у довжину з місця.

При тематичному оцінюванні за комплексні (орієнтовні та обов’язкові) тести стану фізичної підготовленості у класний журнал виставляється єдиний бал, який складається з суми балів, отриманих учнем за виконання 6 вправ.

Головними критеріями у виставленні балів за виконання рухової дії є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою у виставленні оцінки за 12 – бальною системою є те, що за показником навчального нормативу визначають рівень компетентності, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють остаточну оцінку в балах. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності визначається за структурою техніки виконання, а остаточне оцінювання в балах здійснюється за показниками теоретичних знань. Оцінювання 6 вправ комплексного тесту відбувається, навпаки, за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший – 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів встановлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

Поточне оцінювання протягом зазначеного тестування учнів не здійснюється. Тематичний бал за комплексні (орієнтовні та обов’язкові) тесту фізичної підготовленості є домінуючим при оцінюванні навчальних досягнень учнів за другий семестр. При оцінюванні навчальних досягнень учнів в освоєнні матеріалу для обов’язкового повторення вчитель самостійно визначає: кількість нормативів із числа тих, що наведені в даній програмі.

Планування виконання тестових вправ на уроках рекомендується у такому порядку:

I семестр – швидкість, витривалість, гнучкість і сила.

(Тест № 1 – вересень, тест № 2 – жовтень, тест № 3 – листопад, тест № 4 – грудень).

II семестр – спритність і швидко – силові якості.

(Тест № 5 – лютий, тест № 6 – березень), а також всі якості (всі тести – квітень – травень). Закінчуючи 4, 9 та 12 класи учні виконують обов’язкові тестові вправи в II семестрі (квітень – травень) на шести уроках, де їм надається можливість вибору вправ.

Починаючи з VIII класу, юнаки і дівчата займаються окремо. В першій частині міститься програмний матеріал уроків фізичної культури. Він складається з двох частин: базової (інваріантна) і варіативної (диференційованої). Базова частина програми включає освоєння традиційних видів – рухливих і народних ігор, ритмічної гімнастики, гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики, плавання, туризму. Базові види рухової діяльності є обов'язковими для засвоєння на уроках фізичної культури. Базовий компонент програми складає основу загальнодержавних вимог з предмету «Фізична культура». Без нього неможлива успішна адаптація школяра до життя, підготовка до трудової діяльності і захисту Батьківщини.

Варіативна частина доповнює інваріантну, тим самим, збільшуючи обсяг програмного матеріалу. Зміст рухової діяльності може бути обумовлений місцевими умовами роботи школи, інтересами учнів, загальною тенденцією підвищеного інтересу до певних видів фізкультурно-оздоровчої і спортивної активності. Види фізичних вправ визначаються вчителем. До шкільного компонента програми можна рекомендувати аква-, степ-, слайд-аеробіку, водне поло, бадмінтон, теніс, хокей, городки, спортивне орієнтування, роуп - скіпінг, шахи та шашки.

Співвідношення базової і варіативної частин по часу відповідно в I – IV класах 90:10, в V – IX класах 80:20 і в X – XII класах 70:30 відсотків. У розділі програмного матеріалу “Теоретичні знання” дано загальні теоретичні положення про значення фізичної культури, вплив фізичних вправ на профілактику захворювань і формування морфологічних особливостей людини. Реалізуючи даний розділ програми, вчитель повідомляє про рухові можливості людини, про способи формування рухових якостей. Повідомляються деякі дані про особисту гігієну, загартування організму, раціональне харчування, шкідливі звички. У процесі проведення уроків фізичної культури і різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів вчитель дає відомості про історію розвитку видів спорту, про техніку виконання рухів, про самоконтроль при заняттях, про індивідуальний підбір і складання комплексів фізичних вправ.

У базовій частині програми визначені навички й уміння, якими повинні володіти школярі. Розподіл навчальних годин на різні види рухової діяльності (рухливі і народні ігри, гімнастика, ритмічна гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, плавання, аква-, степ-, слайд-аеробіка, кросова та лижна підготовка, туризм, атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивне орієнтування, велоспорт, шахи-шашки) представлені в таблицях (в залежності від матеріальної бази школи: в яких є басейн і спортивний зал; в яких є спортивний зал і в яких немає спортивного залу й басейну).

Разом з традиційним проведенням рухливих ігор обов'язковим є проведення народних ігор. У початкових класах виділена відповідна кількість годин, але рухливі й народні ігри рекомендується проводити в середніх і старших класах. Ігри для кожного класу вчитель підбирає самостійно.

Важливим компонентом системи фізичного виховання школярів є домашні завдання. Вони позитивно впливають на відновлення розумової працездатності школярів, а також в основному сприяють розвитку у них рухових якостей. Орієнтовні домашні завдання наведені у відповідних розділах після переліку рухових навичок і умінь, якими необхідно оволодіти школярам у кожному класі.

Оцінка успішності з фізичної культури визначається якісними і кількісними показниками: рівнем відповідних знань ступенем володіння руховими уміннями і навичками, ефективністю використання знань і умінь у практиці фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, виконанням навчальних нормативів. Оцінка повинна стимулювати активність школярів, підвищити інтерес до занять фізичною культурою. При виставленні балів слід рекомендувати вчителю орієнтуватись також на темпи просування учня у розвитку його рухових здібностей. Бали за теми, семестр та за рік виставляються на основі всіх балів, які учень отримав за відповідний період часу.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов'язкові уроки, але виконують загально розвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель. Оцінювання навчальних досягнень цих учнів здійснюється у відповідності до вимог навчальної програми з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.

У старших класах фізичне виховання повинно сприяти професійно-прикладній фізичній підготовці. Суть такої підготовки полягає у цілеспрямованому розвитку засобами і методами

фізичного виховання тих фізичних і психічних якостей у школярів, до яких у процесі конкретної трудової діяльності є підвищені вимоги, а також формуванні прикладних рухових умінь і навичок, які визначаються особливими умовами праці. Необхідно акцентувати увагу у фізичному вихованні юнаків старших класів на вправах військово-прикладного значення, рекомендувати їм систематично займатись військово-прикладними видами спорту. Зміст навчального матеріалу для дівчат старших класів повинен сприяти гармонійному фізичному розвитку майбутньої матері. По можливості уроки бажано проводити на відкритому повітрі. Це сприяє загартуванню організму учнів і профілактиці захворювань. Крім стандартного обладнання доцільно використовувати в школі нестандартні багатоцільові снаряди і тренажери, але вони повинні відповідати техніці безпеки. Бажано в школі створювати тренажерні зали або кімнати. В теплий період учні повинні займатись у легкому одязі (трусах, майці, футболці і т.п.), у холодний період – у спортивних костюмах (або у одязі, який відповідає температурним умовам). На уроках, в різних фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах учні займаються в спортивному взутті.

З метою забезпечення ефективних вимірників якості навчальних досягнень та об'єктивного їх оцінювання ввелась 12-бальна шкала оцінювання, побудована з урахуванням підвищення рівня особистих досягнень учня. При оцінюванні вчитель має враховувати рівень досягнень учня, а не суму його невдач. Важливим при оцінюванні навчальних досягнень є врахування критеріїв оцінювання. Залежно від ступеня компетентності учня розрізняють такі чотири рівні навчальних досягнень: початковий (рецептивно-продуктивний); середній (репродуктивний); достатній (конструктивно-варіативний); високий (творчий).

У загальнодидактичному плані ці рівні визначаються такими характеристиками: початковий характеризується дифузно-розсіяним уявленням про предмети та явища, коли учень може відрізнити їх від інших; середній – учень вказує на ознаки поняття (явища), здатний виконувати найпростіші завдання за зразком; достатній характеризується знанням суттєвих ознак понять (явищ), оперує ними, тобто розв'язує стандартні завдання. Однак його розуміння пов'язане з одиничними образами, без узагальнень, учень не вміє переносити знання і використовувати їх в інших навчальних ситуаціях; високий – характеризується засвоєнням не лише суттєвих ознак поняття (явища), а й його зв'язків з іншими (поняття узагальнене, учень здатний використовувати його у знайомій і нестандартній ситуаціях).

Оцінювання результатів фізичного виховання здійснюється за показниками теоретичної (табл.1), технічної (табл.2) і фізичної підготовленості. У таблиці 1 подано критерії оцінювання, рівні компетентності, відповідні бали з теоретичних тем програми.

Таблиця 1

Рівні компетентності	Бали	Критерії
Початковий	1	Учень володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначається учнем окремими словами чи реченнями.
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння. Викладає його уривчастими реченнями. Виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
Середній	4	Учень володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні.
	5	Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний з допомогою вчителя логічно відтворити значну його частину.
	6	Учень може відтворити значну частину теоретичного матеріалу. Виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою вчителя може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки.
Достатній	7	Учень здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні приклади на підтвердження певних тверджень.
	8	Учень вміє співставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом учителя, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти власні помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом учителя.

	9	Учень вільно (самостійно) володіє вивченим обсягом матеріалу, в тому числі і застосовує його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу.
Високий	10	Учень виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх до цілей, які поставив учитель.
	11	Учень вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги вчителя знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності. Використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує особисту життєву позицію, узгоджуючи її із загальнолюдськими цінностями.
	12	Учень виявляє творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.

За тематичного оцінювання кожна оцінка має бути результатом опанування учнем окремої теми (стрибок у довжину з розбігу, метання малого м'яча тощо). Тематичне оцінювання є обов'язковим і результати його проведення фіксуються в журналі в окремій колонці. Підсумкова оцінка за семестр виставляється за результатами тематичного оцінювання, а за рік – за результатами семестрових оцінок.

В таблиці 2 розкриваються критерії оцінювання техніки виконання рухових вправ.

Таблиця 2

Рівні компетентності	Бали	Критерії
Початковий	1	Учень тільки уявляє контури виконання певної рухової вправи, зв'язки вправ, комбінації (далі будемо називати рухові вправи).
	2	Рухова вправа виконується учнем на рівні апробації (першого виконання)
	3	Учень виконує рухові складові елементи рухової вправи окремо без дотримання основних контурів техніки.
Середній	4	Учень виконує рухову вправу з додержанням основних контурів правильної техніки, але з грубими помилками.
	5	Рухова вправа виконується з грубими помилками і двома-трьома незначними помилками.
	6	Рухова вправа виконується, але з однією грубою помилкою і двома - трьома незначними помилками.
Достатній	7	Рухова вправа виконується учнем в цілому впевнено, але з однією грубою помилкою і однією-двома незначними помилками.
	8	Учень впевнено виконує рухову вправу з дотриманням встановлених контурів техніки.
	9	Рухова вправа виконується на належному рівні з двома-трьома незначними помилками.
Високий	10	Виконання рухової вправи з однією незначною помилкою.
	11	Виконання рухової вправи без єдиної помилки.
	12	Ідеальне виконання рухової вправи на рівні спортсмена-розрядника.

1 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Правила поведінки на уроці фізичної культури. Загальна уява про здоровий спосіб життя. Роль рухової активності у зміцненні здоров'я. Поняття про правильну поставу. Вправи для формування правильної постави. Профілактика плоскостопості. Відомості про режим дня й особисту гігієну.

Рухливі і народні ігри та забави, естафети

“Кіт і миша”, “Подоляночка”, “Вовк і коза”, “Голуб”, “Невід”, “Птахи”, “Гречка”, “Дрібушечки”, “Сірий вовк”, “До своїх прапорців”, “Вудочка”, “Швидко по місцях”, “Ворони”, “У річку гоп”, “Горобчики-стрибунчики”, “Лисиця і курчата”, “На прогулянку”, “М'яч через шнур”, “Вправи з великим м'ячем”, “Вправи з малим м'ячем”, “Стонога”, “Сніжками по м'ячу”.

Гімнастика

Організуючі вправи: основна гімнастична стійка; шиккування в шеренгу, колону по одному, в коло; розмикання на інтервал піднятих рук; виконання команд: “Праворуч!”, “Ліворуч!”, “На місці – кроком руш!”, “Кроком руш!”, “Клас, стій!”.

Загальнорозвивальні вправи: вправи для формування правильної постави; вправи без предметів з імітацією; 3 комплекси вправ ранкової гімнастики.

Ходьба: пересування на носках; з високим підніманням стегна; у напівприсіді; у присіді; на внутрішніх і зовнішніх частинах ступнів; з різним положенням рук.

Біг: з високим підніманням стегна; з виносом прямих ніг уперед і на носках; із закиданням гомілки; “човниковий” біг 4 x 9 м; біг на швидкість до 30 м.

Стрибки: на одній і двох ногах на місці; з просуванням; з поворотом на 90°; у довжину з місця.

Акробатика: групування; переكاتи у групуванні; переكات у бік.

Рівновага (гімнастична лава, низька колода): різні стійки з одночасними рухами руками; нахили тулуба; пересування ходьбою і на носках; ходьба з високим підніманням колін; присід з різними положеннями рук; зіскок, вигнувшись, з фіксуванням основної стійки.

Лазіння та перелізання: по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі на колінах уперед і назад; по гімнастичній стінці в різних напрямках; перелізання через дві горизонтальні та похилі (кут 20°) гімнастичні лави, що стоять паралельно на відстані 50 см; перелізання через перешкоду висотою 80 см.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба з плесканням у долоні на кожний рахунок і кожну чверть у музиці. Ритмічна ходьба, що імітує рухи різних тварин і птахів: ведмедя, слона, лисиці, півня, пінгвіна, страуса. Імітаційні вправи: “поглажування кішки”, “спати хочеться”, “вітер-вітерець”. На гучну музику (або гучний голос вчителя) виконується шиккування в шеренгу; на тиху – в колону; на швидку – біг; на повільну – ходьба. Виконання комплексів ритмічної гімнастики.

Основні поняття та елементи спортивних ігор

Стойка гравця в різних іграх; повороти і зупинки гравців; пересування зі зміною швидкості і напрямку руху. Поняття про передачу. Ловіння і передача м'яча; кидки; удари; подачі; зупинки м'яча; “відкривання”; вихід на вільне місце; позиції для захисту та атаки.

Футбол

1. Теоретична підготовка: загальне уявлення про футбол; ознайомлення з правилами розташування на футбольному полі; уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників; історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри “Порожнє місце”, “Через ліс”, “Дзвінок на урок”, “Рибалка”, “Передавання м'ячів у колонах над головою”.

3. Технічна підготовка. Техніка пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Зупинки м'яча: зупинки підшвою м'яча, що котиться та опускається. Ведення м'яча: ведення м'яча носком.

4. Тактична підготовка: індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках в обмежених складах; уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі.

Групові дії: ознайомлення з навчальною грою; взаємодія двох чи трьох партнерів у грі.

Легка атлетика

Біг на 30 м: старт, положення тулуба і рук; фінішування; біг по дистанції.

“Човниковий” біг 4 x 9 м: рухи руками та положення ступнів.

Біг на 400 і 500 м: чергування вдиху і видиху.

Метання: тримання малого м'яча; метання в горизонтальну і вертикальну ціль з відстані 9 м.

Кросова підготовка

Правила поведінки учнів на заняттях з кросової підготовки. Запобігання травматизму. Поняття про темп бігу й ходьби на кросових дистанціях. Біг і ходьба на комбінованій дистанції (бігова доріжка стадіону або шкільного майданчика, стежки в парку й лісі). Високий старт групою (по 10 – 15 чоловік).

Плавання

Імітація рухів плавця; рухи руками і ногами; підготовчі плавальні вправи на суші. Правила дії, які безпечні на воді. Освоєння дітей з водою: ходьба по дну з поворотами і зміною напрямку, занурення у воду до підборіддя, розплющування очей у воді, нахили вперед, вдих над водою і видих у воді, виконання вправи “поплавок”, діставання предметів з дна.

Лежачи на воді і тримаючись руками за опору чи дно, рухи ногами, як при плаванні способом “кроль”. Ходьба на руках по дну, виконуючи ногами рухи, як при плаванні способом “кроль”. Тримаючись за гумові надувні іграшки або дошку, виконувати рухи ногами. Ковзання по поверхні води: стоячи у воді обличчям до берега чи бортика басейну на відстані 4 – 6 метрів, зробити глибокий вдих, нахилитися і зануритися під воду так, щоб тулуб опинився в горизонтальному положенні, руки витягнути вперед, голова між руками. Ігри та розваги у воді.

Ігри та розваги для ознайомлення з властивостями води: “Море хвилюється”, “Хвилі на морі”, “Невід”, “Каруселі”, “Карасі і карпи”.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Вивчення техніки безпеки на уроках з лижної підготовки. Ознайомлення учнів з лижним інвентарем та правилами користування ним (надягання лиж, тримання палиць, чищення їх від снігу після уроків і т.д.). Вимоги до одягу і взуття для занять лижним спортом. Гігієнічні правила, які виконують на заняттях з лижами.

Організуючі команди та прийоми: “Лижі на плече!”, “Лижі під руку!”, “Лижі до ноги!”, “На лижі ставай!”; перенесення лиж на плечі і під рукою; пересування в колоні з лижами.

Практичний матеріал. Перенесення лиж, надівання лиж. Ступаючий і ковзаючий кроки без палиць та з палицями. Поворот переступанням на місці навколо п’ят лиж. Сходження на невеликий схил і спускання з нього. Пересування на лижах на відстань до 400 м.

Ігри та розваги на лижах: “Будь уважним”, “Спуск з перешкодами”, “Чим далі, тим краще”, “Ширше крок”, “Хто самий швидкий?”, “По слідах”, “Лабіринт”.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Вивчення техніки безпеки на уроках ковзанярським спортом. Ознайомлення учнів з ковзанами. Одяг і взуття для занять ковзанярським спортом.

Практичний матеріал. Надівання ковзанів. Ковзанярська стійка. Стоячи на ковзанах, у приміщенні й на уторованому снігу, імітація рухів ковзаняра; ходьба на ковзанах. М’яке падіння на бік. Пересування на ковзанах з допомогою.

Ігри та розваги на ковзанах: “Пережени”, “Змагання”, “Пружинки”, “Ковзаємо по коридору”, “Хто далі?”, “Кожен до свого сніжку”.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси загальнорозвиваючих вправ (2 – 3 комплекси). Вивчені елементи гімнастичних вправ. Правила рухливих і народних ігор. Стрибки на місці з м’яким приземленням. Метання тенісних м’ячів чи камінців на точність. Біг з прискоренням 10 – 20 м. Вправи зі скакалкою. Вис на зігнутих руках. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 400 м. Технічні прийоми з футболу: виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м’ячу у стінку з відстані 5 – 6 м; виконувати ведення м’яча носком; вивчити правила 2 – 3 рухливих ігор і навчитися грати; взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

Віковий період учнів першого класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопчики і дівчатка) та швидкості (хлопчики і дівчатка).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 1 класу (6 років)

(наприкінці навчального року)

1. Уміти грати у рухливі чи народні ігри, забави, естафети (кількість ігор):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	3
дівчата	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	3

2. Уміти виконувати: стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	65	70	74	77	80	84	87	90	100	110	120	130
дівчата	55	60	64	67	70	74	77	80	90	100	110	120

3. Уміти виконувати акробатичні вправи:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

4. Уміти виконувати вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

5. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

6. Уміти виконувати елементи спортивних ігор:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

7. Уміти виконувати біг на 30 м з високого старту, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,6	8,4	8,3	8,2	8,0	7,8	7,6	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8
дівчата	8,7	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0

8. Уміти виконувати "човниковий" біг 4 x 9 м, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	13,3	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,3	12,2	12,1	12,0
дівчата	13,7	13,5	13,4	13,3	13,2	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4

9. Уміти виконувати метання м'яча в горизонтальну або вертикальну цілі з відстані 9 м з п'яти спроб (кількість влучних попадань):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4
дівчата	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3

10. Уміти долати дистанцію: хлопці – 500 м; дівчата – 400 м, на результат хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	2,53	2,50
дівчата	4,10	4,05	4,00	3,55	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,17	3,15

11. Уміти грати в рухливі ігри у воді (кількість ігор):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3
дівчата	–	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3

12.Знати практичний матеріал з лижної та ковзанярської підготовки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

13.Вміти виконувати рухи, які задає вчитель, під музичний супровід (аква-, степ-, слайд-аеробіка):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

14.Велоспорт: вміти їздити на велосипеді:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

15.Бадмінтон: ознайомити учнів з практичним матеріалом з бадмінтону:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

16.Роуп-скіпінг: знати та вміти виконувати вправи з короткою та довгими скакалками:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

17.Городки: знати назви та будову фігур:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6

18.Теніс: ознайомити учнів з практичним матеріалом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

19.Хокей: ознайомити учнів з практичним матеріалом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

20.Спортивне орієнтування: вміти вимірювати відстань до 20 м на око і перевірка прогнозу рахуванням пар кроків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

21.Шахи: вміти показати, як ходять шахові фігури (“пішак”, “тура”, “кінь”, “слон”, “ферзь”, “король”), кількість показаних фігур:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6

22. **Шашки:** вміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

**Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості
(наприкінці навчального року)**

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	7,0	8,0	7,2	8,2
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	500	300	400	200
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+8,0	+2,0	+12,0	+4,0
<i>Сила:</i>	підтягування на низькій перекладині (разів)	7	3	6	2
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	12,3	13,5	13,0	14,2
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	120	80	115	70

2 КЛАС

**Базова частина програми
Теоретичні знання**

Норма рухової активності другокласника. Значення ранкової гігієнічної гімнастики. Значення фізкультхвилинок, ігор та фізичних вправ. Загальне поняття про шкідливі звички. Основні правила загартування. Значення ходьби та бігу для здоров'я.

Рухливі і народні ігри та забави, естафети

“Захисник фортеці”, “Лисиця і заєць”, “Два мало – третій непотрібний”, “Гонка м'ячів”, “Два у квадраті”, “Односкок”, “Стрибки командою”, “На одній нозі по прямій”, “Стрибунці”, “Вгору двома”, “Бігуни-скакуни”, “Гігантський крок”, “Біг по “коридору”, “Біг з перешкодами”, “Біг крізь обруч”, “Естафетна паличка”, “Біг з підлізанням”, “Потяг”, “М'яч ведучому”, “Передай сусіду”, “Влучено в ціль”, “Вибий ведучого”, “Провести м'яч по прямій”, “Хто швидше”, “Спуск шеренгами”, “З гори у ворота”, “На гірку з гірки”.

Гімнастика

Організуючі вправи: виконання команд: “Шикуйсь!”, “Рівняйсь!”, “Струнко!”, “Вільно!” “Розійдись!”; розмикання та змикання приставними кроками; перешиккування з однієї шеренги у дві і навпаки; розрахунок і розподіл у строю; перешиккування з колони по одному в колону по два, три, чотири у русі з послідовними поворотами; складання рапорту вчителю.

Загальнорозвивальні вправи: комплекси вправ з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, саморобними предметами, іграшками, прапорцями тощо); 3 комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами; 3 комплекси коригувальних вправ для формування правильної постави.

Ходьба: з подоланням перешкод; широкими кроками; з прискоренням; з випадками; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; у присіді; з різним положенням рук; з підстрибуванням.

Біг: з утриманням правильної постави; зі зміною напрямку, з подоланням перешкод; “гімнастичний” м'який біг на носках.

Стрибки: поперемінно з ходьбою; з поворотом у різні сторони на 180°; стрибки у довжину з місця; настрибування на гімнастичний місток; підстрибування на містку з опорою руками,

тримаючи ноги і тулуб прямими; стрибок в упор на коліна; упор присівши на гімнастичному коні чи козлі, зіскок прогнувшись.

Акробатика: перекиди вперед і назад; стійка на лопатках зігнувши ноги; “міст” із положення лежачи зі страхуванням; переكاتи в різні сторони з різних положень групувань.

Рівновага (гімнастична лава, низька колода): стійка впоперек і вздовж; переступання набивних м'ячів або інших м'яких предметів та їх перенесення; розходження на колоді; ходьба приставними кроками; опускання на колоді в упор присівши і вставання; поворот у присіді; повільний біг на носках; зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки.

Лазіння та перелізання: по похилій лаві, установленій під кутом до 45° відносно гімнастичної стінки, з упору присівши; підтягування на горизонтальній і похилій лавах, лежачи на животі; перелізання через гімнастичну колоду, козла чи коня; лазіння по гімнастичній стінці вверх і вниз різною хватом

Виси та упори: вис стоячи на низькій перекладині; згинання і розгинання рук у висі стоячи; підскоки ноги нарізно і зігнувши у висі стоячи; з вису стоячи кроком уперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням; пересування у висі перехватом рук без опори; підтягування у висі на перекладині (хлопчики) та у висі лежачи на низькій перекладині (95 см) (дівчатка).

Ритмічна гімнастика

Ходьба в ритмі маршу, біг у ритмі польки. Ритмічна ходьба на чотири рахунки із сплескуванням в долоні, на наступні чотири рахунки – без плескання. Імітаційні вправи: “тверді руки” – напружені рухи руками, “м'які руки” – розслаблені рухи руками, “кішка випускає кігті” – чергування розслаблених і напружених рухів руками. Ритмічна ходьба, в процесі якої через кожні вісім рахунків змінювати положення рук: на пояс, за спину, вниз, до плечей, за голову. Під повільну музику (або повільний рахунок учителя) виконується ходьба м'яким кроком, під швидку – високий біг. Виконання комплексів ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном, основні правила гри.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри “У ведмедя на бору”, “Салки”, “Передавання м'ячів під ногами”, “Зустрічна естафета”, естафети з елементами бігу та стрибків.

3. Технічна підготовка. Техніка пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравців, назустріч йому); виконання ударів після зупинки та ведення м'яча. Зупинки м'яча: зупинки підшвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається. Ведення м'яча: вкидання м'яча з місця. Вкидання м'яча: ведення м'яча носком і середньою частиною підйому.

4. Тактична підготовка: індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з “відкриванням” та “закриванням”.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Баскетбол

Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей з місця, з кроком, зі зміною місць. Естафети з м'ячами.

Легка атлетика

Біг на дистанції 30 м; повторний біг 30 м (2 – 3 серії); “човниковий” біг 4 х 9 м (3серії); спеціальні бігові вправи; утримання положення рук, тулуба, голови та ступні під час виконання бігових вправ; метання м'ячика у щит (1 х 1 м), центр якого знаходиться на висоті 2 м, з відстані 3 м, потім 5 м, 8 м; метання м'ячика у горизонтальну ціль шириною 2м з відстані 8м; метання м'ячика на дальність у “коридор” шириною 10 м. Біг на дистанції 400 м, 500 м, 600 м

Кросова підготовка

Чергування ходьби і бігу по різному ґрунті (твердому, сипучому, трав'яному, вологому).

Плавання

Координація рухів рук і ніг – спочатку на суші, а потім у воді. Навчання техніки дихання у воді з поворотом голови. Плавання на грудях з опущеним у воду обличчям, із затримкою дихання (гребки руками, як при способі “кроль”).

Ігри та розваги у воді: “Спіймай воду”, “Фонтан”, “Щука”, “Хоровод”, “Поїзд в тунель”, “Насос”, “Жвавий м’ячик”, “Гойдалки”, “Сміливі діти”, “Брід”.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Правильне дихання при пересуванні на лижах. Ігри на лижах. Вибір лиж.

Практичний матеріал. Шиккування в шеренгу з лижами в руках; повороти на місці переступанням навколо носків лиж; пересування ковзним кроком; підйоми ступаючим кроком; спуск в основній стійці; пересування на лижах на відстань до 500 м.

Ігри та розваги на лижах. “Хто перший?”, “Чи зможеш?”, “Сороконіжка на лижах”, “Дожени”.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Правильне дихання при пересуванні на ковзанах. Ігри на ковзанах.

Практичний матеріал. Вміння утримувати рівновагу на ковзанах; пересування на ковзанах самостійно; біг по прямій, робота руками, поворот на місці направо, наліво, кругом; біг по повороту.

Ігри та розваги на ковзанах: “Збери швидше”, “Перенеси прапорець на місце”, “Кроки-малята”.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси загальноорозвиваючих вправ (3 комплекси). Вивчені елементи гімнастичних вправ. “Міст” з положення лежачи. Перекид уперед. Стрибки через скакалку. Підтягування у висі і у висі лежачи. Присідання на одній нозі, тримаючись за опору. Стрибки в довжину з місця. Біг з прискоренням 20 – 30 м. Вправи з гантелями. Рівномірний біг до 800 м – хлопці і до 600 м – дівчата. Технічні прийоми з футболу: виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м’ячу, що котиться від гравця; назустріч йому; виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м’яча, що котиться та опускається; уміти виконувати комплекс вправ для формування правильної постави; взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

Віковий період учнів другого класу найсприятливіший для розвитку швидкості (хлопчики і дівчатка), гнучкості (дівчатка), сили (дівчатка), спритності (хлопчики і дівчатка) та помірного розвитку швидкісно-силових якостей (дівчатка).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 2 класу (7 років)

1. Уміти грати у рухливі чи народні ігри, забави, естафети (кількість ігор):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

2. Уміти виконувати опорний стрибок:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

3. Уміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	65	70	75	80	85	90	95	100	115	130	140	150
дівчата	60	65	70	75	80	83	86	90	100	115	125	135

4. Уміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

5. Уміти виконувати вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

6. Виконати вис на зігнутих руках хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	9,5	9,8	10,0
дівчата	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	5,8	6,0	6,3	6,5	6,8	7,0

7. Виконати підтягування у висі хватом зверху (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата) (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	0,2*	0,5*	1	1,2	1,5	2	2,2	2,5	3	4
дівчата	-	0,5*	1	1,5	2	3	4	5	6	7	8	9

Примітка: 0,2* – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей), 0,5* - підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (руки зігнуті в ліктях на 90°).

8. Виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання-розгинання рук в упорі на лаві (дівчата) (кількість разів)

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18
дівчата	2	3	4	5	6	6,5	7	8	8,5	9	9,5	10

9. Виконати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

10. Виконати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	0	+1,0	+2,0	+3,0	+4,0	+4,5	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0
дівчата	+1,0	+2,0	+3,0	+3,5	+4,0	+5,0	+5,5	+7,0	+8,0	+10,0	+13,0	+14,0

11. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4
дівчата	-	-	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4

12. Футбол: вміти виконувати зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи (кількість зупинок):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4
дівчата	-	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	3

13. Баскетбол: вміти виконувати ловлю і передачу м'яча від грудей:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

14. Вміти виконувати біг на 30 м з високого старту, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8	7,6	7,4	7,2	6,9	6,6	6,3	6,1
дівчата	8,5	8,3	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,5	7,3	7,0	6,8	6,6

15.Вміти виконувати “човниковий” біг 4 x 9 м, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12,6	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4
дівчата	13,0	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8

16.Вміти виконувати метання тенісного м'ячика на дальність у “коридор” шириною 10 м, на результат, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14	15	16	17	18	19	20	22	24	25	26	27
дівчата	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

17.Вміти долати дистанцію: хлопці – 600 м; дівчата – 500 м, на результат, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	2,53	2,50
дівчата	4,10	4,05	4,00	3,55	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,17	3,15

18.Плавання: вміти виконувати гребки руками як при способі “кроль”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

19.Вміти долати дистанцію на лижах: хлопці – 500 м, дівчата – 400 м (без урахування часу):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

20.Вміти виконувати пересування на ковзанах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

21.Уміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4	–	5
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4	–	5

22.Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 2000 м, дівчата – 1000 м, на результат:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Без урахування часу											
дівчата	Без урахування часу											

23.Бадмінтон: уміти виконувати набивання волана (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	–	4	–	–	5

24.Роуп-скіпінг: вміти виконувати вправи з короткою та довгими скакалками (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–
дівчата	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	2

25.Городки: знати назви та будову фігур:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

26. **Теніс:** уміти виконувати набивання тенісної кульки (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	2	4	7	9	12	15	18	20	25	30	35	40
дівчата	2	4	7	9	12	14	15	17	19	20	25	30

27. **Хокей:** вміти виконувати ведення шайби з боку в бік:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

28. **Спортивне орієнтування:** вміти відобразити на папері 5 умовних знаків спортивних карт (міст через річку, забудована територія, стежка, колочий дріт, просіка), кількість знаків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

29. **Шахи:** вміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння грати											
дівчата	Вміння грати											

30. **Шашки:** вміти розіграти комбінацію на особливі правила бою:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	6,3	7,8	6,8	8,0
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	600	400	500	300
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+9,0	+4,0	+13,0	+4,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	3	1	8	2
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	12,0	13,0	12,6	13,7
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	140	85	125	80

3 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Вплив рухової активності на ріст і розвиток кістково-м'язового апарата. Значення здорового способу життя у профілактиці захворювань. Корекція зору при виконанні фізичних вправ. Роль рухливих і народних ігор в організації дозвілля. Наркотики та їх вплив на організм людини. Дихання при ходьбі та бігу. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ. Гігієна одягу та взуття при заняттях фізичними вправами на повітрі.

Рухливі та народні ігри: “Невід”, “До своїх прапорців”, “Тонка м'ячів” та інші за вибором; естафети з м'ячами та без предметів на швидкість і спритність”.

Гімнастика

Організуючі вправи: виконання команд: “Ширше крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше крок!”, “На перший-другий розподілись!”; повороти на місці; перешикування з однієї шеренги у дві, три, у коло і навпаки різними способами; ходьба по діагоналі, “протиходом”, “змійкою”; стройовий крок.

Загальнорозвивальні вправи: 2 комплекси з 6 – 12 вправ для самостійної роботи з розвитку фізичних якостей; комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.

Ходьба: зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; з високим підніманням стегна; на носках; на п'ятах.

Біг: зі зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху; “змійкою”; по діагоналі; з подоланням перешкод.

Стрибки: стрибок у довжину з місця; стрибок з поворотом на 180° і групуванням; опорний стрибок в упор на коліна і зіскок з махом рук; опорний стрибок через козла ноги нарізно (висота 80 – 90 см).

Рівновага ходьба по колоді з підскоком, випадками, перемінним і приставним кроками, кроком “польки”, з різним положенням рук; зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди; повороти на носках на 90 – 180°.

Лазіння та перелізання: на похилій гімнастичній лаві, стоячи в упорі на колінах, лежачи на животі; лазіння довільним способом по горизонтальному і вертикальному канатах; лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способами; лазіння під колодою із захопленням її руками і ногами; перелізання через коня (2 серії по 4 рази); перелізання через колоду (2 серії по 4 рази).

Виси та упори: вис стоячи прогнувшись на гімнастичній стінці; те саме, зігнувши руки; зігнувши ноги; підйом переворотом в упор махом однією, поштовхом другою і махом назад зіскок прогнувшись (на низькій перекладині); розмахування у висі; підтягування у висі (хлопчики) та висі лежачи (дівчатка); згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Акробатика: 2 перекиди вперед і назад; стійка на лопатках; “міст” із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні; “напівшапат”; вправа “лотос”.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба з плесканням у долоні на рахунок: один, на один і два, на три і чотири. Ритмічний біг з постановкою ніг на кожний рахунок, руки на чотири рахунки піднімаються вгору і на чотири опускаються вниз. Імітаційні вправи: “Розтягни гуму”, “Паровоз”, “Переступи ногою”. На швидко музику всі вільно рухаються по залу, виконуючи біг, підскоки, стрибки, на повільну – шикуються в шеренгу. Виконання комплексів ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном, правила гри; організація та проведення змагань.

2. Фізична підготовка: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри “Вовк у канаві”, “Стрибки по смугах”, “Боротьба за м'яч”, естафети з елементами бігу та стрибків, естафети з елементами футболу.

3. Технічна підготовка.

Техніка пересування: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба з місця.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи в русі.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Відволікальні дії: (фінти): фінт “відходом”.

Відбір м'яча: відбір м'яча вибиванням у випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку в ноги партнеру.

Жонгливання м'ячем.

Техніка гри воротаря: основна стійка і пересування воротаря: ловіння м'яча знизу.

4.Тактична підготовка: індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для “відкривання” і “закривання” з метою отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення або передача м'яча партнеру.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги і на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Баскетбол

Стійка захисника і нападаючого. Пересування спиною вперед, боком. Повороти на місці.

Передача та ловля м'яча: передача м'яча обома руками від грудей на місці та в русі, передача м'яча після ведення та повороту, передача і ловля м'яча в стрибку.

Ведення м'яча: на місці, в русі поперемінно правою і лівою руками із зміною швидкості й напрямку, висоти відскоку м'яча.

Кидки м'яча двома руками від грудей, однією рукою з місця, з відбиванням від щита і “чисті” кидки після поворотів.

Волейбол

Переміщення: ходьба, біг з виконанням завдань за сигналом. Ходьба, біг зі зміною напрямку. Біг приставним кроком, спиною уперед. Стрибки на одній, двох ногах угору. Основна стійка волейболіста, пересування у “стійці”.

Кидки та ловля різних м'ячів при розташуванні учнів на відстані 3-4 м. Кидки та ловля м'яча у стінку (з відстані до 2 м) після відскоку приймання і виконання кидків над собою. Кидки м'яча серіями двома руками над собою. Передача м'яча один одному обома руками і ловля його біля обличчя. Ловля м'ячів, які летять у різних напрямках (з виходом на м'яч). Передача м'яча двома руками в парах і на місці, скорочуючи час між ловлею та кидком партнеру.

Ручний м'яч

Стійка гравця. Пересування: приставними кроками, біг із зміною швидкості, біг ривками, гальмування бігу, зупинки за два кроки, зміна напрямку бігу, стрибки поштовхом однієї та двома ногами. Ведення м'яча: на місці з високим та середнім відскоком, в русі при ходьбі і під час бігу. Ловля м'яча обома руками на місці. Передача м'яча обома і однією рукою на місці і в русі у різних напрямках. Передача м'яча однією і двома руками зверху, збоку, на місці і в русі. Кидки м'яча зверху в опорному положенні.

Легка атлетика

Старт; стартовий розбіг; біг по дистанції; фінішування. Повторний біг 3 x 30 м; “човниковий” біг 4 x 9 м (3 серії). Спеціальні бігові вправи. Утримання положення ступні, виносу ноги, рук, тулуба, голови під час виконання бігових вправ. Біг на дистанції 400, 500, 800, 1000 м без урахування часу.

Метання на дальність у “коридор” 10 м на результат. Метання з місця та кроку у вертикальну і горизонтальну цілі 8 – 10 м способом з-за спини через плече.

Стрибок у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, приземлення) способом “зігнувши ноги” через перепону (резинки).

Стрибок у висоту з прямого і косоного розбігу (спочатку через резинку).

Спеціальні вправи стрибкуна.

Кросова підготовка

Чергування ходьби і бігу на дистанції 1500 м; біг угору та під гору; старт групою; повільний біг по слабо пересіченій місцевості 1000, 1500 м; крос 1500 м.

Плавання

Робота ніг як при плаванні способом “кроль”, у заданому темпі, сидячи на лаві, лежачи з опорою о дно чи борт басейна, з плавальною дошкою в руках, ковзання по воді після відштовхування ногами. Рухи руками як при плаванні способом “кроль”. Узгодження роботи рук і дихання. Плавання з опущеною у воду головою і винесенням рук із води. Навчання техніки плавання способом “кроль” на грудях.

Ігри та розваги у воді: “Я пливу”, “Поїзд в тунель”, “Дзеркало”, “Переправа”, “Хто далі”, “Стріла”, “Торпеди”, “Ромашки”, “Хто виграв старт?”.

Лижна підготовка Теоретичні знання

Історія розвитку лиж та лижного спорту. Терміни і поняття техніки лижного спорту. Класифікація лижних ходів. Розміри лиж.

Практичний матеріал. Пересування позмінним двокроковим ходом без палиць і з ними. Сходження напівялинкою і драбиною. Спускання у високій, середній і низькій стійках. Ходьба з рівномірною швидкістю на відстань до 1000 м.

Ігри на лижах. “Зустрічна естафета”, “Підніми”, “Не торкнись!”, “Змагання шеренг”, “Мисливство на лисиць”.

Ковзанярська підготовка Теоретичні знання

Історичний розвиток ковзанів. Види ковзанів. Догляд за ковзанами.

Практичний матеріал. Гальмування “напівплугом”; біг в повільному темпі до 1000 м.

Ігри на ковзанах: “Змійка”, “Колова змійка”, “Біг по колу удвох”, “Снігові хатинки”, “Хто швидше”, “Квач”, “Ластівка”, “Парами”, “Трійки”, “Не піднімаючи ніг”, “Проведи шайбу”, “Передай шайбу”.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси вправ ранкової гімнастики. Загальнорозвиваючі вправи з гантелями. Напівшпагат. Перекид уперед-перекатом назад, стійка на лопатках. Стрибки через скакалку. Підтягування у висі і у висі лежачи. Стрибки в довжину з місця. Присідання на одній нозі, тримаючись за опору. “Човниковий” біг 4 x 9 м. Метання малого м'яча. Кидки та ловіння м'яча біля стінки. Рухливі та народні ігри, естафети. Технічні прийоми з футболу: виконувати удари по м'ячу середньою частиною підйому в стінку з відстані 8-10м; виконувати жонглювання м'ячем і досягти результату 6 разів (хлопці) і 5 разів (дівчата); уміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості; взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 3 класу (8 років)

1. Уміти виконувати опорний стрибок:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Уміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	70	75	80	85	90	100	105	110	125	140	160	170
дівчата	60	65	70	75	80	90	95	105	115	125	135	145

3. Уміти виконувати вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

4. Уміти виконувати лазіння довільним способом по горизонтальному або вертикальному канатах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

5. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
дівчата	1	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Уміти виконувати підтягування у висі хватом зверху (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	0,2*	0,5*	1	1,2	1,5	2	2,5	3	4	5
дівчата	-	0,5*	1	1,5	2	3	5	6	8	11	13	14

Примітка: 0,2 – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей), 0,5* - підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (руки зігнуті в ліктях на 90°).*

7. Уміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання-розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20
дівчата	3	4	5	6	6,5	7	8	8,5	9	9,5	10	11

8. Уміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
дівчата	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9. Уміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+1,0	+1,5	+2,0	+2,5	+3,0	+3,5	+4,0	+5,0	+6,0	+8,0	+9,0	+10,0
дівчата	+2,0	+3,0	+3,5	+4,0	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+13,0	+14,0

10. Уміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

11. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	-	2	-	-	3	-	4	-	5
дівчата	-	-	1	-	2	-	-	3	-	4	-	5

12. **Футбол:** уміти жонглювати м'ячем ногами, на результат:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6
дівчата	-	-	1	-	-	2	-	3	-	4	-	5

13. **Баскетбол та гандбол:** уміти виконувати ведення м'яча:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

14. **Волейбол:** уміти виконувати кидки м'яча над собою:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

15. Уміти виконувати біг на 30 м з високого старту, на результат:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,0	7,8	7,7	7,6	7,5	7,3	7,1	6,9	6,5	6,2	5,9	5,7
дівчата	8,3	8,1	8,0	7,9	7,8	7,6	7,5	7,3	7,0	6,8	6,5	6,3

16. Вміти виконувати “човниковий” біг 4 x 9 м, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0
дівчата	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7

17. Вміти долати дистанцію: хлопці – 800 м, дівчата – 600 м, на результат, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,53	3,50
дівчата	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00	2,55	2,53	2,50

18. Вміти виконувати метання тенісного м'яча на дальність, у “коридор” 10 м, на результат, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15	16	17	18	19	20	22	24	25	26	27	28
дівчата	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

19. Уміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом “зигнувши ноги”, на результат, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280
дівчата	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260

20. Вміти виконувати стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, на результат, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
дівчата	30	35	40	43	45	48	50	55	60	65	70	75

21. **Плавання:** вміти пропливати дистанцію 25 м без урахування часу:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

22. Уміти ходити на лижах: хлопці – 1000 м, дівчата – 800 м, на результат, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,15	8,10	8,00
дівчата	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,15	8,10	8,00

23. Уміти бігати на ковзанах: хлопці – 1000 м, дівчата – 800 м, на результат, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00
дівчата	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00

24. Вміти виконувати вправи з аква- степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4	–	5
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4	–	5

25. **Велоспорт:** вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 3000 м, дівчата – 2000 м, на результат, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00
дівчата	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00

26. **Бадмінтон:** уміти виконувати набивання волана, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8

дівчата	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

27. **Роуп-скіпінг:** вміти виконувати вправи з короткою та довгими скакалками, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
дівчата	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3

28. **Городки:** знати назви та будови фігур:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	4	-	-	7	-	-	11	-	-	-	15
дівчата	-	4	-	-	7	-	-	11	-	-	-	15

29. **Теніс:** вміти виконувати набивання тенісної кульки (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4	6	8	12	16	20	25	30	35	40	45	50
дівчата	2	4	7	9	12	15	18	20	25	30	35	40

30. **Хокей:** вміти виконувати передачу шайби кидком, а також її приймання:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

31. **Спортивне орієнтування:** вміти відобразити на папері 10 знаків спортивних карт (міст через річку, забудована територія, стежка, колючий дріт, просіка, листяний ліс, хвойний ліс, штучний об'єкт, річка, поле), кількість знаків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

32. **Шахи:** вміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння грати											
дівчата	Вміння грати											

33. **Шашки:** вміти розіграти "удар новачка":

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,9	7,5	6,5	7,8
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	1200	800	1000	600
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	+9,0	+3,0	+11,5	+5,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка)(разів)	4	1	12	2

<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	11,7	12,6	12,2	13,4
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	160	90	135	80

4 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури. Як підтримувати здоровими органи травлення, гігієна харчування. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. Фізична культура як засіб керування емоціями.

Рухливі та народні ігри, естафети: “Засць без лігва”, “Квач”, “Квачі маршем”, “Біг за прапорцями”, “До своїх прапорців”, “Білі ведмеді”.

Гімнастика

Організуючі вправи: розмикання уступами за розрахунком; перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням та навпаки – зведенням; перешикування з колони по одному в колону по двоє розведенням та навпаки – злиттям; повороти кругом на місці; ходьба і біг “протиходом” і “змійкою”; стройовий крок; рапорт учителю; поняття про частини і точки розмітки в гімнастичному залі.

Загальнорозвивальні вправи: 2 комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики та 2 комплекси вправ для формування правильної постави; 2 комплекси спеціальних відновлювальних дихальних вправ; 2 комплекси фізкультхвилинок з використанням відповідних профілактичних вправ; біля опори і на гімнастичній лаві.

Акробатика: 2 перекиди вперед; стійка на лопатках; “міст” із положення стоячи (з допомогою); стійка на голові та руках (з допомогою) (хлопчики); напівшпагат і шпагат (дівчатка); зв'язки елементів: перекид уперед – стрибок угору – утримання основної гімнастичної стійки – перекид назад ноги схресно з поворотом кругом; основна стійка – упор присівши – перекид уперед – перекид назад у стійку на лопатках – утримання – групування і перекид уперед в сід з нахилом уперед – перекид назад в упор присівши – стрибок в основну стійку.

Лазіння і перелізання: по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами; лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у 2 і 3 способи.

Рівновага: ходьба з випадами по колоді (105-110 см); повороти з різним положенням рук на 90 і 180°; зв'язка елементів (дівчатка): вхід з додатковою опорою на кінець колоди – крок лівою, руки в сторони – крок правою, руки вниз – крок лівою і поворот праворуч кругом – махом лівої випад уперед, руки в сторони – махом правої поворот ліворуч на 90° у стійку ноги нарізно, руки в сторони – приставний крок праворуч – упор присівши – зіскок уперед прогнувшись.

Виси та упори: вис на зігнутих руках; вис зігнувши ноги; вис кутом на гімнастичній стінці; упор на низьких брусах; вис прогнувшись на перекладині; махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор; махом назад зіскок прогнувшись та з поворотом на 90°; підтягування на високій перекладині (хлопчики) та у висі лежачи (дівчатка); упор на брусах з опорою ногами – сід ноги нарізно (хлопчики); підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок з поворотом на 90°.

Стрибки: вистрибуванням вгору з упору присівши; опорні стрибки ноги нарізно; зігнувши ноги; боком з поворотом на 90° з утриманням основної стійки після приземлення.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба з плесканням у долоні на рахунок: один, на один і три рахунки, на два і чотири. Ритмічні стрибки: на один-два рахунки – два стрибки на правій нозі; на три-чотири – стрибок уперед у стійці ноги нарізно; те саме на лівій нозі. Напівприсід на два рахунки; нахил убік – на два рахунки; нахил уперед – на чотири рахунки. Під час ритмічної ходьби за сигналом учителя поворот на 180° з продовженням руху в протилежний бік. При повільній музиці (або повільному рахунку вчителя) йти парами по колу, під час переходу на швидкий темп – оббігати один одного. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; місяця занять, обладнання та інвентар.

2. *Фізична підготовка*: організуючі вправи; загальнорозвивальні вправи; ходьба; бігові вправи; стрибкові вправи; акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави; вправи для координації рухів; вправи для м'язів стопи; рухливі ігри “Група, струнко!”, “М'яч – середньому”, “Не давай м'яча ведучому”, “М'яч у колі”, естафети з елементами футболу.

3. *Технічна підготовка*.

Техніка пересування: біг схресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього); виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальних дій.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба з місця та з розбігу.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми зустрічного м'яча.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по “вісімці”, а також між стійок.

Відволікальні дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”.

Віднімання м'яча: відбір м'яча вибиванням у випаді у суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнера).

Жонгливання м'ячем.

Техніка гри воротаря: ловіння м'яча зверху; кидки м'яча зверху і знизу.

4. *Тактична підготовка*: індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для “відкривання” і “закривання” з метою отримання м'яча; уміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

Баскетбол

Передача і ловля м'яча: передача м'яча двома руками у русі, після ведення – однією рукою без захвату м'яча, після відскоку від майданчика і повороту; передача і ловля м'яча у стрибку; передача однією рукою знизу, збоку, назад через плече; поєднання передачі і ведення без опору і з опором захисників. Ведення м'яча: із зміною швидкості і напрямку, з обведенням перешкод, з переведенням м'яча за спину на місці і в русі при опорі захисників, у поєднанні зі стрибками через гімнастичну лавку.

Кидки м'яча: однією рукою від плеча, від плеча після ловіння, у русі після ведення, двома руками від грудей (тільки для дівчаток), з відскоком від щита, після поворотів і обманних рухів. Обманні рухи (фінти): без м'яча з метою виходу на вільне місце; перед передачею, веденням і кидком; під час ведення. Виривання і вибивання м'яча: ривком до себе; виривання з поворотом; вибивання збоку, із-за спини.

Волейбол

Переміщення в різних напрямках з імітацією ігрових дій. Прискорення з різних вихідних положень. Серійні стрибки на правій, лівій та обох ногах. Стрибки з поштовхом двох ніг і дістанням рукою підвішених предметів. Кидки набивних м'ячів вагою 1 кг різними способами з різних вихідних положень на місці і в русі. Підготовчі вправи для виконання нижньої прямої подачі. Подача із скороченої відстані. Передача зверху обома руками на точність. Верхня передача: середня – коротка, середня – довга біля сітки у колонах при зустрічному русі. Верхня передача у розташуванні “трикутник”, “квадрат”. Створити уяву про прийом м'яча знизу обома руками. Навчальна гра у міні-волейбол.

Ручний м'яч

Біг з прискоренням, спиною вперед, зупинки, повороти. Кидки м'яча зверху в опорному положенні і в стрибку. Ведення м'яча поперемінно правою і лівою руками. Обманні рухи. Блокування кидка. Індивідуальні дії у нападі: використання різних способів пересування, передачі, ведення, обманні рухи, звільнення від опіки суперників, створення сприятливих умов для взяття воріт суперників. Індивідуальні дії захисників: вибір місця, протидії нападаючим, який володіє

м'ячем і грає без м'яча; вибір способу переміщення, який затрудняє нападаючим просування до воріт; виконання прийому або передачі м'яча; відтискання нападаючих у незручну для кидка позицію. Гра воротаря. Навчальна гра у міні-гандбол.

Легка атлетика

Старт; стартовий розбіг; біг по дистанції; фінішування; метання м'яча на дальність у "коридор" 10 м; стрибок у довжину "кроком" та "зігнувши ноги"; стрибки у висоту з прямого і бокового розбігу та способом "переступання"; спеціальні бігові вправи.

Кросова підготовка

Повільний біг 1000-1500 м по слабопересіченій місцевості; чергування ходьби і бігу на дистанції 1500-2000 м; крос 1500-2000 м; старт групою; дихальні вправи.

Плавання

Удосконалення техніки плавання способом "кроль" на грудях. Навчання техніки плавання способом "кроль" на спині. Пропливання 25 метрів способом "кроль" на грудях. Навчання техніки стрибків із стартової тумбочки. Ігри і розваги у воді.

Туризм

Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. Упакування спорядження та укладання рюкзака. Встановлення намету. Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Забезпечення самоконтролю. Комплектація похідної аптечки.

Рух у похідному строю. Зміна темпу руху. Зупинки для відпочинку. Подолання перешкод.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Лижні мазі та їх застосування. Температурні норми.

Практичний матеріал. Спускання з пологих схилів із проходженням воріт із лижних палиць. Гальмування "плугом" та упором. Поворот переступанням в русі. Проходження дистанції 1000 м.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Прийоми гальмування. Користь занять ковзанярським спортом на організм людини.

Практичний матеріал. Катання на одному ковзані. Повороти на двох ковзанах дугою і приставними кроками. Гальмування "полуплугом". Біг у повільному темпі дистанцією 1000м.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси вправ ранкової гімнастики. Нахили назад в положення стоячи на колінах, ноги нарізно. Стрибки через скакалку за 15 с. Стрибки у довжину з місця. Присідання на двох ногах: хлопці – 100 разів, дівчата – 50 разів. Присідання на одній нозі. Біг з високим підніманням стегон.

Технічні прийоми з футболу: виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому в стінку з відстані 8-10м; виконувати жонглювання м'ячем і досягти результату 7 разів (хлопці) і 6 разів (дівчата); вивчити правила рухливих ігор "М'яч – середньому", "Не давай м'яча ведучому", "М'яч у колі" та навчитися грати; взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

Технічні прийоми зі спортивних ігор, які вивчаються (за вибором учителя). Біг у перемінному темпі: хлопці – 1000 м, дівчата – 800 м.

Віковий період учнів четвертого класу найсприятливіший для розвитку швидкості (хлопці і дівчата), гнучкості (хлопці і дівчата), спритності (хлопці і дівчата) і швидкісно-силових якостей (дівчата).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 4 класу (9 років)

1. Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Вміти виконувати лазіння по горизонтальному або вертикальному канатах у 2 і 3 способи:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

3. Уміти виконувати вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода):

Стать	Б а л											

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

4. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
дівчата	1,5	2	2,5	3	4	5	6	7	8	9	10	11

5. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	0,2*	0,5*	1	1,2*	1,5*	2	2,5*	3	3,5*	4	5	6
дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13

Примітка: 0,2* – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* – підтягування у висі (перекладина на рівні очей).

6. Уміти виконувати упор на брусах з опорою ногами – сід ноги нарізно (хлопці); підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок з поворотом на 90° (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

7. Уміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10	11	12	13	14	15	17	18	20	21	22	23
дівчата	4	5	6	6,5	7	8	8,5	9	9,5	10	11	12

8. Уміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20
дівчата	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17

9. Уміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+1,0	+1,5	+2,0	+2,5	+3,0	+3,5	+4,0	+5,0	+7,0	+9,0	+10,0	+11,0
дівчата	+3,0	+3,5	+4,0	+4,5	+5,0	+7,0	+8,0	+9,0	+11,0	+12,0	+14,0	+15,0

10. Уміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	80	90	100	105	110	115	120	125	140	150	165	175
дівчата	65	70	80	90	100	105	110	115	125	140	150	160

11. Уміти виконувати опорний стрибок “ноги нарізно”, “зігнувши ноги”, “боком”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

12. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6

13. Футбол: вміти виконувати ногами жонгливання м'ячем, на результат:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	–	2	3	–	4	–	5	–	6	–	7

дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

14. **Баскетбол:** вміти виконувати ведення м'яча правою і лівою руками на дистанції до 15 м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

15. **Баскетбол:** вміти виконувати штрафний кидок (із 10 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	4	–	5
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

16. **Волейбол:** вміти виконувати передачу двома руками зверху на точність з попаданням у мішень (діаметр 1,0 м), яка знаходиться на висоті 2,0 м (із 10 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	4	5	6	7
дівчата	–	1	–	–	2	–	–	4	–	–	5	6

17. **Волейбол:** вміти виконувати нижню пряму подачу на відстані 5 м від сітки (із 10 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8
дівчата	–	–	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7

18. **Ручний м'яч:** вміти виконувати техніку ведення м'яча поперемінно правою і лівою руками:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

19. Уміти виконувати біг на 30 м з високого старту, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7,6	7,4	7,3	7,2	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,0	5,8	5,6
дівчата	8,1	7,9	7,8	7,7	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2

20. Вміти виконувати "човниковий" біг 4 x 9 м, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12,8	12,6	12,5	12,4	12,3	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8
дівчата	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,4	12,2	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5

21. Вміти виконувати метання тенісного м'яча на дальність, на результат, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	16	17	18	19	20	22	24	25	26	27	28	30
дівчата	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	19

22. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", на результат, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
дівчата	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280

23. Уміти виконувати стрибок у висоту з розбігу способом "переступання", на результат, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
дівчата	38	40	45	48	50	55	60	65	70	75	80	85

24. Вміти долати дистанцію: хлопці – 1000 м; дівчата – 800 м, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7,30	7,15	6,55	6,35	6,15	5,55	5,40	5,25	5,05	4,45	4,25	4,10
дівчата	7,30	7,15	6,55	6,35	6,15	5,55	5,40	5,25	5,05	4,45	4,25	4,10

25. **Плавання:** вміти пропливати відстань: хлопці – 25 м; дівчата – 15 м, на результат, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	52,0	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0
дівчата	42,0	40,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0

26. **Туризм:** вміти упакувати спорядження та укладання рюкзака, за 1 хв:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

27. **Туризм:** вміти встановлювати намет:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

28. Вміти бігати на лижах: хлопці – 1000 м; дівчата – 800 м, на результат, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,15	7,10	7,00
дівчата	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,15	7,10	7,00

29. Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 1000 м; дівчата – 800 м, на результат, хв.с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10	5,00
дівчата	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,15	5,10	5,00

30. Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд – аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6
дівчата	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6

31. **Велоспорт:** уміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 4000 м, дівчата – 3000 м, на результат, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00	12,50	12,40	12,30	12,20	12,10	12,00
дівчата	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	9,30	9,20	9,10	9,00

32. **Бадмінтон:** уміти виконувати набивання волана, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	1	-	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	-	-	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8

33. **Роуп-скіпінг:** вміти виконувати вправи з короткою та довгими скакалками, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
дівчата	-	-	1	-	-	2	-	-	3	-	-	4

34. **Городки:** вміти виконувати три види кидка биткою, кількість видів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3
дівчата	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	-	3

35. **Теніс:** вміти виконувати набивання тенісної кульки, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
дівчата	4	6	8	12	16	20	25	30	35	40	45	50

36. **Хокей:** вміти виконувати прямий кидок із широким замахом по воротах (хлопці – 7 спроб, дівчата – 8 спроб), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	4	–	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	–	4

37. **Спортивне орієнтування:** вміти користуватися компасом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

38. **Шахи:** вміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння грати											
дівчата	Вміння грати											

39. **Шашки:** вміти розіграти “удар Філіпа”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,6	7,3	6,0	7,5
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	1500	1000	1200	800
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+10,0	+3,0	+14,0	+5,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	5	1	12	5
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	11,4	12,3	11,8	13,0
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	165	110	150	100

Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,0	6,8	5,2	7,2
	або біг на 60 м, с	10,3	12,1	10,4	12,2
<i>Витривалість:</i>	біг на 1000 м,	4,50	6,15	5,20	6,50

	хв. або марш – кидок на 2000 м, хв	10,00	13,00	11,00	14,00
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з поло- ження сидячи, см	+12,0	+3,0	+17,0	+6,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики), разів підтягу- вання на перек- ладині висотою 95 см, разів (дів- чатка) або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	5	3	-	-
		-	-	12	5
		20	6	11	4
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	10,9	12,3	11,6	13,0
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см або метання тенісного м'яча на дальність, м	170	150	150	115
		28	20	17	9

Варіативна частина програми в початковій школі

Аква - аеробіка

Виконувати вправи на бортику басейна в положенні сидячи, ноги у воді; виконувати вправи з музичним супроводом біля бортика басейна в неглибокій воді.

Степ - аеробіка

Ознайомити учнів з степ-аеробікою. Виконувати рухи під сплески, які подає вчитель у заданому темпі. Засвоєння базового кроку. Виконувати загальнорозвиваючі і танцювальні вправи заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів; виконувати хореографічні композиції, з музичним супроводом.

Слайд - аеробіка

Ознайомити учнів із слайд-аеробікою. Виконувати загальнорозвиваючі і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів; виконувати хореографічні композиції з музичним супроводом.

Велоспорт

Катання на велосипеді на дистанції протяжністю до 4000м.

Бадмінтон

Вміти виконувати основну стійку, хват ракетки, удари, подачі, приймання волана (м'яча), двостороння гра.

Роуп - скіпінг

Виконувати окремі вправи з короткою та довгими скакалками.

Городки

Ознайомити учнів з побудовою фігур та вивчити їх назви: 1) “гармата”; 2) “зірка”; 3) “криниця”; 4) “артилерія”; 5) “кулеметне гніздо”; 6) “вартові”; 7) “тир”; 8) “вилка”; 9) “стріла”; 10) “колінчастий вал”; 11) “ракетка”; 12) “рак”; 13) “серп”; 14) “літак”; 15) “закритий лист”, а також знати, де знаходяться городи, кони та півкони. Вміти виконувати правильне вихідне положення та безпомилково визначити відстань до цілі. Знати три види кидка: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований.

Теніс

Знати: стійку і позиції; способи хвату ракетки; різновиди ударів – подач; приймання м'яча; правила гри. Двостороння гра.

Хокей

Виконувати: біг на ковзанах обличчям і спиною вперед; гальмування й повороти; прямий кидок із широким замахом; ведення шайби з боку в бік; передача шайби кидком, підкиданням та залишанням; приймання шайби; основна стійка воротаря, ловля шайби пасткою і відбивання ключкою; двостороння гра.

Спортивне орієнтування

Знати: поняття масштабу плану місцевості, орієнтиру, умовного знаку; призначення компаса.

Вміти: читати план місцевості; креслити план місцевості, користуючись заданими умовними знаками в заданому масштабі; відрізнити географічну карту від топографічної; визначити напрям на сторони горизонту з допомогою компаса; орієнтуватися на місцевості за сонцем і характерними для місцевості ознаками; визначити відстань за часом руху.

Шахи

Знати: правила і закони шахової гри; особливості ходів шахових фігур і пішаків та їх записи – шаховою нотацією, розташування фігур, назву полів. Поняття “діаграма”, “рокіровка”, “шах”, “мат”, “лакіровка”, “гарде”.

Шашки

Знати: правила гри в шашки; розділи шахово-шашкової теорії; шашковий кодекс; шашкова нотація. Поняття: “ковзний розмін”, “розпуття”, “запирання”, “вилочка”, “трамплін”, “кілок”, “тичок”, “рожен”, “ланцюжок”, “стовбчик”, “перехрещування”, “пастка”, “застава”, “зв'язка”, затиск відстані шашки, розмін, виграш темпу, опозиція.

Вміти: виконувати навчальні партії, вправи, тренувальні змагання. Правила: “Торкнувся – ходи”, “Бити – обов'язково”. Основні стадії партії: початок (дебют), середина (мітельшпіль), закінчення (ендшпіль). Стратегічні функції. Форсований характер багатьох дебютних варіантів. Важливість розуміння ідей дебютів. Перевага центральних шашок перед бортовими “ізольованими шашками”. Фланги. Недопустимість помітного послаблення одного з них. Шашки першого ряду, їх зв'язок зі зміцненням і послабленням позицій. Порядок введення шашок в гру. “Золота” шашка. Визначення комбінації. Фінальні удари. Найпростіші елементи комбінацій: усунення “заважаючих” шашок і “доставка” відсутніх, підрич слабких полів. Нормальні закінчення. Петля. Подвійна петля. Чотири дамки проти однієї. Три дамки проти однієї. Вміти орієнтуватися на шахівниці.

5 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Вплив фізичних вправ на регулювання ваги тіла людини. Сучасні системи оздоровлення: зміст і особливості вибору. Реакція серцево-судинної системи на фізичне навантаження. Дієти і правила їх вибору. Правила особистої гігієни при виконанні загартовуючих процедур. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами.

Рухливі та народні ігри, естафети: “Розвідники і вартові”, “Ловля парами”, “Вудочка”, “Захист фортеці”, “Не давай м'яча ведучому” та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Організуючі вправи: перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням; із колони по два, чотири розведенням і злиттям; повороти в русі.

Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, з еспандерами; з предметами збільшеної ваги; з гімнастичною лавою; у парах; на тренажерах.

Стрибки: опорний стрибок ноги нарізно через низького і малого коня (хлопчики) та гімнастичного козла (хлопчики і дівчатка). Вистрибувати вгору з опору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; опорний стрибок зігнувши ноги (козел чи кінь у ширину); боком з поворотом на 90° (кінь у ширину, висотою 80 – 100 см) з утриманням основної стійки після приземлення.

Акробатика: (хлопчики) стійка на голові з допомогою; перекид назад; стійка плавця; довгий перекид уперед; стійка на кистях з опорою ніг на стіні; зв'язка елементів: довгий перекид уперед з кроку в упор присівши – перекид назад – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – перекид назад; в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в основну стійку; (дівчатка)

зв'язка елементів: перекид уперед – перекид назад – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – шпагат; два перекиди зліто – упор присівши – стійка на лопатках – “міст” – перехід в упор присівши – перекид назад у напівшпагат – встати – рівновага на одній нозі “ластівка” – основна стійка.

Лазіння: по горизонтальному і вертикальному канатах у 2 чи 3 прийоми.

Виси та упори: підтягування у висі на високій перекладині; зв'язки елементів (хлопчики): із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – оборот уперед – перемах правою назад – зіскок з поворотом на 90 і 180° – о.с.; вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; упор на брус з опорою ногами – сід ноги нарізно – сід на стегні – зіскок з поворотом на 90 і 180° з утриманням о.с.; (дівчатка): підйом переворотом в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись на нижній з опорою ніг на верхній – перехід в упор на нижній махом однієї ноги, поштовхом другої – зіскок махом назад з поворотом на 90 і 180° з утриманням о.с.; підтягування у висі лежачи (перекладина 95 см).

Рівновага: поєднання елементів (дівчатка): ходьба по колоді зі змахом ніг – пробіжка – 2 – 3 стрибки на одній нозі – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись з утриманням о.с.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба з плесканням у долоні: на 1 – 3 рахунки по одному сплеску, на 4 – по два, на 1 – 3 по два, на 4 – один сплеск. Ритмічний біг: на рахунок 1 – 2 – два бігових кроки з високим підніманням колін, обнявши себе руками за плечі; на 3 – 4 – два бігових кроки, згинаючи ноги назад, руки вперед. Ритмічне присідання на чотири рахунки: з відведенням ноги вперед, убік, назад на носок. Присідання на одній нозі, інша утримується під кутом 90°. Ритмічна ходьба, за сигналом учителя поворот на 360° і рух у тому ж напрямку. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; гігієна і загартування юного футболіста.

2. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5 – 1 кг); рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 – 30 м); “човниковий” біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 – 180°; стрибки з імітуванням удару головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри; баскетбол з елементами футболу.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по “вісімці”, а також між стійок; ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху.

Відволікальні дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ.

Віднімання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту: індивідуальні дії: уміння правильно вибирати позицію по відношенню до суперника та протидіяти отриманню ним м'яча; вдосконалення “закривання”.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції.

Тактика воротаря: уміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах залежно від “кута удару”.

Баскетбол

Пересування в захисній стійці приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво. Зупинка у два кроки: після пробіжки без м'яча, після ловлі м'яча в русі і після ведення. Ловля м'яча двома руками на місці з кроком назустріч м'ячу, який летить. Передача м'яча двома руками від грудей і однією рукою від плеча з підтримкою іншою: з місця, з кроком у напрямку передачі, зі зміною місць після передачі. Поєднання прийомів: а) рівномірний біг – прискорення – зупинка у два кроки; б) ривок – ловля м'яча двома руками – зупинка у два кроки – передача м'яча двома руками від грудей; в) передача м'яча на місці з кроком уперед – ривок – ловля м'яча із зупинкою у два кроки – передача; г) ловля м'яча на місці кроком уперед – ведення м'яча по прямій – зупинка у два кроки – передача. Навчальна гра за спрощеними правилами.

Волейбол

Біг приставними кроками вправо – вліво у стійці волейболіста, після зупинки імітація ігрових прийомів. Старту з різних вихідних положень з попереднім виконанням перекидів та перекидів уперед і назад. Стрибки поштовхом обома ногами з діставанням різних предметів. Вправи з набивними м'ячами вагою 1 кг. Нижня пряма подача із скороченої відстані (6 – 7 м) від сітки на точність влучення. Передача зверху обома руками із зони № 3 у зони № 4, 2, із зони № 2 у зони № 3, 4. Передача за голову. Комплексна вправа: подача знизу – прийом – передача зверху у зону № 3 – передача повз сітку у зони № 3, 2. Підготовчі вправи до прийому знизу обома руками. Прийом м'яча знизу обома руками після кидка партнером. З низької стійки імітація передачі зверху обома руками з наступним падінням і перекидом на спину. Навчальна гра. Двостороння гра у міні-волейбол.

Ручний м'яч

Різні способи переміщення з максимальним прискоренням 15 – 20 м. Переміщення у стійці нападаючого і захисника. Біг широкими і короткими кроками. Передача м'яча: у русі двома і трьома гравцями, зміною місць, у зустрічних колонах зі зміною місць, зігнутою рукою збоку. Ведення м'яча у різних напрямках з обведенням перешкод, з передачею партнеру, з переводом з однієї руки на другу за спиною. Кидки м'яча: зверху і збоку в опорному положенні і з розбігу, зі схресним кроком і поворотом на 90°. Блокування кидка м'яча однією рукою. Вибивання м'яча суперника. Особистий захист у зоні ближніх кидків. Взаємодії нападаючих у грі 3 x 3, 4 x 4. Прийоми звільнення від персонального захисника. Атака нападаючого у момент ловлі м'яча. Гра воротаря: затримання м'яча однією рукою зверху, знизу, на місці і в стрибку. Навчальна гра у міні-гандбол.

Легка атлетика

Біг: низький старт і стартовий розбіг; біг на дистанціях 30 і 60 м; рівномірний біг на дистанціях 800, 1000 і 1500 м; тактика бігу та правильне дихання.

Стрибки: у довжину способом “зігнувши ноги”, У кроці”; у висоту способом “переступання”.

Метання: метання малого м'яча способом “із-за спини через плече” на дальність з 3 – 5 кроків розбігу.

Кросова підготовка

Біг у середньому темпі від 3 – 5 хвилин, поступово скорочуючи час відпочинку; повторний біг по відрізках дистанції однієї і тієї ж довжини – 150 – 200 м від 2 до 4 разів; марш-кидок 2000 м; крос 1000 – 1500 м.

Плавання

Вправи на удосконалення техніки рухів рук, ніг, тулуба, плавання з повною координацією. Удосконалення техніки плавання способом “кріль” на грудях і спині. Повторне пропливання відрізків 25 – 50 метрів (2 – 6 разів). Ігри і розваги у воді.

Туризм

Орієнтування в поході. Топографічна підготовка. Користування компасом. Визначення азимута та рух за азимутом. Визначення місця та обладнання біваку. Види туризму. Організація і підготовка походу чи подорожі. Лікарські рослини в житті людини. Вміти визначати отруйні гриби, неякісні продукти, неїстівні рослини.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Види лижної підготовки. Значення лижної підготовки для особистого вдосконалення.

Практичний матеріал. Поперемінний двокроковий і одночасний безкроковий ходи. Сходження навскіс напівялинкою. Пересування на лижах на відстань до 1500 м.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Значення занять ковзанами для особистого вдосконалення.

Практичний матеріал. Гальмування “плугом”. Біг на дистанцію до 1000 м.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси вправ ранкової гімнастики. Повторити гімнастичні вправи. Стрибки через скакалку за 20 с. Стрибки у довжину з місця та вгору із напівприсіду. Присідання на двох ногах: хлопці – 200 разів, дівчата – 100 разів. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (руки на лаві, підлозі). Повторний біг. Біг у перемінному темпі: хлопці – 1200 м, дівчата – до 1000 м.

Технічні прийоми з футболу:

1) виконувати удари середньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8 – 10 м;

2) виконувати передачу партнеру в руки з відстані 7 м;

3) виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прямо та по дузі, при швидкому бігу;

4) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 8 разів (хлопчики) і 7 разів (дівчатка);

5) взяти участь у грі в футбол у зменшеному складі.

Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку швидкості (хлопці і дівчата), витривалості (хлопці і дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата) та помірного розвитку сили і швидкісно – силових якостей (хлопці).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 5 класу (10 років)

1. Вміти виконувати опорний стрибок способом “ноги нарізно” через низького і малого коня (хлопці) та гімнастичного козла (хлопці і дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

3. Вміти виконувати лазіння по горизонтальному або вертикальному канатах у 2 чи 3 прийоми, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	1,5	2	2,5	3	3,2	3,5	4	4,3	4,6	5	5,5
дівчата	0,5	1	1,3	1,6	2	2,3	2,6	3	3,3	3,6	4	5

4. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

хлопці	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
дівчата	1	2	3	4	5	5,5	6	7	8	9	10	11

5. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	1,5*	2	2,5*	3	3,2*	3,5*	4	4,5*	5	6	7
дівчата	4	5	6	7	8	8,5*	9	10	12	14	15	16

Примітка: 0,2 – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей), 0,5* - підтягування у висі лежачи (перекладина на рівні голови).*

6. Уміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

7. Уміти виконувати згинання-розгинання рук у упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук у упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12	13	14	15	16	17	18	20	21	22	24	25
дівчата	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

8. Уміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22
дівчата	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	19

9. Уміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+0,5	+1,0	+1,5	+2,0	+3,0	+3,5	+4,5	+5,0	+7,0	+9,0	+10,0	+11,0
дівчата	+2,0	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+11,0	+13,0	+15,0	+16,0

10. Уміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	90	95	100	110	120	130	140	150	160	170	175	180
дівчата	90	95	100	105	110	120	125	130	140	150	155	160

11. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики (кількість вправ):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	6	7
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	6	7

12. **Футбол:** вміти виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	2	3	4	5	–	–	6	7	–	8	9
дівчата	–	1	2	3	4	–	5	6	–	–	7	8

13. **Футбол:** вміти виконувати передачу м'яча партнеру з місця на точність з відстані 7 м з 5 передач (кількість разів):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

14. **Баскетбол:** вміти виконувати ловлю м'яча двома руками на місці і передачу його від грудей:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											

дівчата	Техніка виконання вправи											
---------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15. **Баскетбол:** уміти виконувати кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м (хлопці – 5 кидків, дівчата – 6 кидків), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3

16. **Волейбол:** уміти виконувати передачу м'яча зверху обома руками на точність з попаданням у мішень (діаметр мішені 1 м, знаходиться на висоті 2,5 м) з відстані 2,5 м – хлопці і дівчата (з 10 спроб), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	2	3	4	5	–	6	–	7	–	8
дівчата	–	1	2	3	4	5	–	6	–	7	–	8

17. **Ручний м'яч:** вміти виконувати передачу м'яча на дальність однією рукою від плеча, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
дівчата	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

18. **Ручний м'яч:** вміти виконувати кидок м'яча у ворота однією рукою з підтримкою його іншою з місця (відстань 7 м), хлопці – 6 кидків, дівчата – 7 кидків (кількість влучних спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

19. Уміти виконувати біг на 60 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8
дівчата	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,7	10,6	10,4	10,2

20. Вміти виконувати "човниковий" біг 4 x 9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4
дівчата	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,3	12,1	12,0	11,8	11,6	11,5	11,4

21. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	220	230	240	250	260	280	290	300	315	330	340	350
дівчата	180	190	200	210	220	235	250	260	275	290	300	310

22. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "у кроці", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	180	190	200	210	220	235	250	260	275	290	300	310
дівчата	150	160	170	180	190	200	215	225	235	250	260	270

23. Уміти виконувати стрибок у висоту способом "переступання", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
дівчата	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

24. Вміти виконувати метання малого м'яча способом "із-за спини через плече", на дальність з 3 – 5 кроків розбігу, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12	14	16	18	20	23	25	27	29	32	34	36
дівчата	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	19	21

25.Вміти долати дистанцію: хлопці – 1500 м, дівчата – 1000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	9,30	9,15	9,00	8,50	8,40
дівчата	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,15	7,00	6,50	6,40

26.Плавання: вміти плавати вільним стилем 50 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30	1,28	1,25	1,20	1,15	1,13	1,10
дівчата	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40	1,38	1,33	1,30	1,25	1,20	1,18	1,16

27.Туризм: вміти відрізняти лікарські рослини, отруйні гриби і т.д.

28.Вміти бігати на лижах: хлопці – 1500 м, дівчата – 1000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,40	11,30	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,15	10,10	10,00
дівчата	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,15	7,10	7,00

29.Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 1000 м, дівчата – 800 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30
дівчата	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30

30.Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	6	7
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	6	7

31.Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 4200 м, дівчата – 3200 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14,05	13,55	13,45	13,35	13,35	13,15	13,05	12,55	12,45	12,35	12,25	12,15
дівчата	11,05	10,55	10,45	10,35	10,25	10,15	10,05	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15

32.Бадмінтон: вміти виконувати удари з правого і лівого боків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

33.Роуп – скіпінг: Вміти виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–
дівчата	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	2

34.Городки: знати різновиди ударів – лобовий удар:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

35.Теніс: вміти виконувати удари та подачі з лівого і правого боків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

36.Хокей: вміти виконувати кидки шайби з лівого (3 спроби – хлопці, 4 спроби – дівчата) і правого боків (3 спроби – хлопці, 4 спроби – дівчата) по воротах з відстані 15 м (кількість влучних попадань):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

37. **Водне поло:** вміти виконувати дреблінг (ведення м'яча):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

38. **Спортивне орієнтування:** групою учнів скласти карту розрізану на фрагменти. Оцінюється час і правильність складання карти.

39. **Шахи:** вміти розіграти комбінацію за найменшу кількість ходів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння розв'язання шахової комбінації											
дівчата	Вміння розв'язання шахової комбінації											

40. **Шашки:** вміти розіграти “Королівський удар”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,3	7,0	5,5	7,2
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	2000	1000	1500	800
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+10,0	+3,0	+15,0	+6,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	6	2	15	4
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	10,5	11,8	11,5	12,5
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	175	120	155	110

6 КЛАС

Базова частина програми Теоретичні знання

Роль фізичних вправ у формуванні постави. Вплив фізичних вправ на розвиток психологічних особливостей особистості. Особливості розвитку людини в певні вікові періоди. Вплив екологічних факторів на стан здоров'я дітей. Заняття фізичними вправами під час менструації у дівчат. Вітаміни та їх роль у збереженні здоров'я. Значення корегуючої гімнастики для формування постави. Попередження спортивного травматизму під час занять спортивними іграми. Основні положення правил змагань із вивчених видів спорту. Поняття про тактичні дії у спорті.

Рухливі і народні ігри, естафети: “Гілка”, “Передавання м'ячів двома руками над головою”, “Дужі й спритні”, “Бій півнів”, та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Організуючі вправи: розмикання та змикання на місці; стройовий крок; фігурне марширування.

Акробатика: два довгі перекиди вперед; стійка на кистях з опорою ніг на стіні (хлопці); зв'язки акробатичних елементів з 4 чи 5 класів.

Лазіння: по канату у 2 чи 3 прийоми.

Виси та упори: зв'язка елементів 4 і 5 класів.

Стрибки: опорні стрибки через низького коня способом “зігнувши ноги” і “ноги нарізно” (хлопці) та через низького козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та “ноги нарізно” (дівчата).

Рівновага: ходьба по колоді зі змахом ніг – пробіжка – 2 – 3 стрибки на одній нозі – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись з утриманням о. с.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба з плесканням у долоні: на 1 рахунок – 1 сплеск, на 2 – 2, на 3 – один, на 4 – два сплески. Ритмічні стрибки на 4 рахунки – 4 стрибки вперед на двох ногах; на чотири рахунки зупинитися і виконати сплески на кожний рахунок. Пружні рухи руками на два і чотири рахунки, змахи ногами вперед, убік, назад. Під час повільного темпу імпровізувати музику руками, а при швидкому – стрімко пробігти до визначеного вчителем місця. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; режим і харчування юного футболіста.

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8 – 12 відрізків у кожній серії), і паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5 – 1 кг); рухливі ігри та естафети з м'ячем.

Спеціальна фізична підготовка. Вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 – 30 м) з різних вихідних положень; “човниковий” біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку швидкості: стрибки з поворотом на 90 – 180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри, баскетбол з елементами футболу.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність.

Зупинки м'яча: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху.

Відволікальні дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ; фінти “відходом” випадом і перенесенням ноги через м'яч; фінт “ударом” ногою з “прибиранням” м'яча під себе; фінти “зупинкою” під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою.

Віднімання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбір м'яча під час двобою з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонглювання м'ячем. жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника; створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, позовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху.

Тактика захисту: індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; уміння вибрати момент і спосіб дії (удар чи зупинка) для перехоплення м'яча.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

Тактика воротаря: уміння вибрати місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході

Баскетбол

Подвійний крок і кидок м'яча в корзину, штрафний кидок; передача м'яча з відскоком; вихід на вільне місце; взаємодія гравців (наведення, пересічення; трійка; мала вісімка; швидкий прорив; позиційний напад через центрального і без нього); індивідуальні дії у захисті (тримати гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча); перехват м'яча з виходом збоку із-за спини суперника, навчальна гра.

Волейбол

Стрибки, падіння на місці і після переміщень, нижня пряма подача із-за лицьової лінії на точність. Прийом подачі способом знизу обома руками. Передачі у різні зони нападу, вперед і за голову (у сусідню зону і через зону). Передачі зверху обома руками після переміщень, а також прийому м'яча, надісланого з протилежного боку майданчика. Верхня передача двома руками у падінні з перекатом на спину. Прийом м'яча однією рукою у падінні з перекатом на стегно. Комплексна вправа: подача – прийом знизу – передача – друга передача вздовж сітки – передача через сітку. Спеціальні вправи для виконання верхньої прямої подачі та прямого нападаючого удару. Навчальна гра.

Ручний м'яч

Переміщення: низький старт – ривок 10 – 30 м; після розбігу стрибки з імітацією кидків м'яча у ворота, блоку, передачі; біг спиною вперед – у прямому напрямку, із зміною напрямку, по колу. Передачі м'яча: на місці, у русі, скриті, з відволікаючими діями, кистьові за головою і за спиною. Ведення м'яча: на високій швидкості з подоланням перешкод, з виконанням передачі і кидка у ворота. Кидки м'яча: з розбігу, зверху з нахилом вліво, у падінні з приземленням на ногу й руки, з протидією захисника, 7-метровий штрафний кидок. Вибивання м'яча при веденні у паралельному і зустрічному русі з нападаючим. Блокування однією рукою збоку, знизу, на місці і у стрибку. Гра воротаря: затримання м'яча двома ногами змиканням, стрибки вперед, махом однієї ноги. Навчальна гра у міні-гандбол із застосуванням особистого захисту.

Легка атлетика

Техніка бігу на 60 м та рівномірний біг 1000 – 1500 м; стрибки з розбігу у довжину “зігнувши ноги” та висоту способом “переступання”; метання на дальність малого м'яча (150г) з розбігу.

Кросова підготовка

Повторне пробігання відрізків за встановлений час, витримуючи інтервали відпочинку і поступово збільшуючи перший відрізок; подолання перешкод на місцевості кроком, стрибком у кроці, стрибком, наступаючи і переступаючи; зістрибування з перешкод; тактика бігу на дистанції; крос 1500 м та 2000 м.

Плавання

Спеціальні вправи для вивчення способу плавання “брасом”. Плавання “брасом” по елементах. Повторне пропливання відрізків 100 – 150 метрів (3 – 4 рази). Навчання поворотів при плаванні “кролем” на грудях і спині. Навчання пірнанню ногами і головою вниз.

Туризм

Долікарняна медична допомога. Транспортування потерпілого. Краєзнавство. Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах: 1) укладання рюкзака; 2) підготовка до розпалення багаття; 3) встановлення намету; 4) орієнтування на місцевості; 5) головні топографічні дані; 6) перша долікарняна допомога; 7) подолання завалів, хащі, чагарнику; 8) в'язання вузлів; 9) рух через умовне “болото” по купинах; 10) рух по жердинах; 11) переправа через умовну річку вброд; 12) траверс схилу; 13) спускання по схилу спортивним способом; 14) підготовка до переправи одним із способів (на плавзасобах, мотузка з поруччям, уброд з поруччям; по колоді; навісна переправа).

Лижна підготовка Теоретичні знання

Види лижного спорту: лижні гонки, слалом, швидкісний спуск, стрибки з трампліна на лижах, фрістайл.

Практичний матеріал. Одночасний двокроковий та безкроковий ходи, сходження ялинкою, гальмування і поворот упором. Проходження дистанції 1500 метрів.

Ковзанярська підготовка Теоретичні знання

Види ковзанярського спорту: біг на ковзанах на різні дистанції, багатоборство, фігурне катання.

Практичний матеріал. Ковзани: повороти направо, наліво; пересування у повороті; поворот кругом у русі; гальмування поворотами.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси вправ ранкової гімнастики. Нахили назад, стоячи на колінах, ноги нарізно. “Міст” із положення лежачи на спині. Стрибки через скакалку за 20 с. Стрибки у довжину з місця та вгору із напівприсіду. Присідання на двох ногах: хлопці – 250 разів, дівчата – 120 разів. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині. Підтягування у висі і висі лежачи. Повторний біг. Біг з прискоренням. Біг у перемінному темпі: хлопці – до 1500 м, дівчата – до 1200 м. Технічні прийоми спортивних ігор, які вивчаються (завдання на вибір учителя).

Технічні прийоми з футболу:

1) виконувати удари внутрішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8 – 10 м;

2) виконувати ведення м'яча внутрішньою частиною підйому по дузі, при швидкому бігу;

3) виконувати ведення 30 м з торканням м'яча не менше, ніж три рази, при швидкому бігу;

4) виконувати удари по м'ячу одним з вивчених способів у гандбольні або половину футбольних воріт з 11 м;

5) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 10 разів (хлопці) і 8 разів (дівчата);

6) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

Для воротарів:

7) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

8) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Віковий період учнів шостого класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили і швидкісно-силових якостей у дівчаток.

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 6 класу (11 років)

1. Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Вміти виконувати лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5	6
дівчата	1	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5

3. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5	10	14	16	18	20	22	25	27	29	30	32
дівчата	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

4. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	2	3	3,5*	4	4,2*	4,5*	5	5,5*	6	7	8
дівчата	4	5	6	7	9	11	13	14	15	16	17	18

Примітка: 0,2 – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).*

5. Уміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

6. Уміти виконувати згинання-розгинання рук у упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук у упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8	10	14	16	18	20	21	23	24	25	26	28
дівчата	3	4	5	6	7	9	11	12	13	14	15	16

7. Уміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
дівчата	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

8. Уміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+1,0	+2,0	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+6,5	+7,0	+9,0	+11,0	+12,0	+13,0
дівчата	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+10,0	+11,0	+13,0	+15,0	+16,0	+17,0

9. Уміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	100	105	110	115	125	130	140	150	160	170	180	190
дівчата	100	105	110	115	120	123	126	130	140	150	165	175

10. Уміти виконувати опорні стрибки через низького коня “зігнувши ноги” і “ноги нарізно” (хлопці) та через низького козла з настрибуванням в упор присівши і зіскоком “вигнувшись” та “ноги нарізно” (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

11. Уміти виконувати вправи ритмічної гімнастики, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	3	–	4	–	5	6	7	8
дівчата	–	1	–	2	3	–	4	–	5	6	7	8

12. **Футбол:** вміти виконувати ведення м'яча на відстань 30 м з торканням його не менше, ніж три рази, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
дівчата	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5

13. **Футбол:** вміти виконувати удари по м'ячу одним із вивчених способів, у футбольні ворота з 11 м, (хлопці – 3 спроби, дівчата – 4 спроби), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–

14. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча в кошик після ведення і подвійного кроку (хлопці – 5 спроб, дівчата – 6 спроб), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–

15. **Баскетбол:** вміти виконувати ведення м'яча на відстань 15 м з максимальною швидкістю, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4,8	4,6	4,2	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
дівчата	5,0	4,8	4,6	4,2	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3

16. **Волейбол:** уміти виконувати верхню передачу м'яча, стоячи на місці через сітку із зони 4 (2) в зону 2 (4), з 5 передач (як хлопці, так і дівчата), кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

17. **Волейбол:** вміти виконувати нижню пряму подачу (хлопці – 5 спроб, дівчата – 6 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

18. **Ручний м'яч:** вміти виконувати 7-метровий штрафний кидок (хлопці – з 6 кидків, дівчата – з 7 кидків):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–

19. **Ручний м'яч:** вміти виконувати передачу м'яча на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8	9	10,5	11	12	13	13,5	14	15	15,5	16	17
дівчата	6	7	8,5	9	10	11	11,5	12	13	13,5	14	15

20. Вміти виконувати біг на 60 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,8	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6
дівчата	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2

21. Вміти долати дистанцію 1500 м (хлопці і дівчата), хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	9,20	9,15	9,10	9,05	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50
дівчата	10,40	10,30	10,20	10,10	9,50	9,30	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10

22. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу, способом “зігнувши ноги”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	230	240	250	260	270	295	315	330	340	350	360	370
дівчата	190	200	210	220	230	245	265	280	295	310	330	340

23. Вміти виконувати стрибок у висоту, способом “переступання”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	70	75	80	85	90	95	98	100	102	103	105	110
дівчата	65	70	75	80	85	87	89	90	94	97	100	105

24.Вміти виконувати метання м'яча (150 г) на дальність з розбігу, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	13	15	17	19	21	23	26	29	31	34	36	38
дівчата	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	23	25

25.Уміти виконувати "човниковий" біг 4х9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,9	11,8	11,6	11,4	11,2	11,1	10,9	10,7	10,6	10,4	10,2	10,1
дівчата	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,0	10,9

26.Плавання: вміти плавати вільним стилем 50 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	2,00	1,50	1,40	1,35	1,33	1,30	1,25	1,23	1,20	1,15	1,10	1,08
дівчата	2,10	2,00	1,50	1,40	1,38	1,35	1,30	1,28	1,25	1,20	1,15	1,13

27.Туризм: вміти вкладати рюкзак за 1 хв.:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

28.Вміти бігати на лижах: хлопці – 1500 м, дівчата – 1200 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11.30	11.20	11.10	11.00	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	10.00	9.50	9.45
дівчата	9.20	9.10	9.00	8.50	8.40	8.30	8.20	8.10	8.00	7.50	7.40	7.30

29.Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 1200 м, дівчата – 1000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
дівчата	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30

30.Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	3	–	4	–	5	6	7	8
дівчата	–	1	–	2	3	–	4	–	5	6	7	8

31.Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 4400 м, дівчата – 3400 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14,20	14,10	14,00	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00	12,50	12,40	12,30
дівчата	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	9,30

32.Бадмінтон: вміти виконувати: сильний удар воланом, через сітку:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

33.Роуп – скіпінг: вміти виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	2
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

34.Городки: Знати різновиди ударів – "центральний удар":

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

35. **Теніс:** вміти виконувати прямі удари:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

36. **Хокей:** вміти виконувати: кидки шайби з лівого (хлопці – 3 спроби, дівчата – 4 спроби) і правого боків з поворотом, по воротах, з відстані 15 м, кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

37. **Водне поло:** вміти виконувати кидки по воротах (хлопці – 6 спроб, дівчата – 7 спроб) з відстані 10 м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

38. **Спортивне орієнтування:** вміти долати дистанцію з загального старту з 10 контрольних пунктів (КП) на шкільному майданчику, що знаходяться в межах бачення (хлопці – 10 хв., дівчата – 12 хв.), оцінювання за кількістю взятих КП:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Примітка: КП – трикутна призма, зі сторонами розмірами 30 × 30 см, розділеними діагонально з лівого нижнього в правий верхній кут (нижня частина – червона, верхня – біла), біля якої прикріпленій олівець, яким ставиться відмітка хрестиком в карточці учня. На кожному КП олівець певного кольору. В кожного учня має бути карточка для відмітки на КП (картонка розмірами 5 × 10 см). Термін “взяти КП” означає – добігти до КП і поставити відмітку в свою карточку олівцем, яким обладнано КП.

39. **Шахи:** вміти розіграти комбінацію за найменшу кількість ходів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння розв’язання шахової комбінації											
дівчата	Вміння розв’язання шахової комбінації											

40. **Шашки:** вміти розіграти “Турецький удар”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,2	6,7	5,4	7,0
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	2400	1500	1800	1000
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+12,0	+5,0	+16,0	+7,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і	7	2	17	5

	низькій перекладині (дівчатка) (разів)				
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	10,2	11,2	11,0	11,7
<i>Швидко – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	180	125	165	120

7 КЛАС

Базова частина програми Теоретичні знання

Формування рухових навичок у людини. Вікові особливості розвитку рухових якостей. Вправи, які сприяють збільшенню зросту. Організація активного відпочинку протягом дня і під час канікул.

Питний режим. Надання першої допомоги у разі травмування. Оздоровче значення занять спортом. Самострахування під час виконання різних вправ. Визначення реакції організму на різні рівні фізичних навантажень по частоті серцево-судинних скорочень.

Рухливі і народні ігри: “Снайпери”, “Перестрілка”, “Боротьба в квадратах”, “Нападають п’ятірки” та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Організуючі вправи: розмикання та змикання в русі, фігурне марширування і повороти в русі.

Стрибки: опорні стрибки ноги нарізно через козла, зігнувши ноги, боком з поворотом на 90° (хлопці і дівчата); опорний стрибок ноги нарізно через коня у довжину (хлопці).

Лазіння: по канату у 2 чи 3 прийоми.

Виси та упори: зв’язки елементів у висах та упорах (хлопці): із вису стоячи підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; упор на брусах з опорою ногами – махом уперед сід ноги нарізно – перемах правою (лівою) сід на стегні – зіскок з поворотом на 90° або 180°; підйом переворотом в упор на нижній жердині (дівчата): переворот у вис присівши – вис вигнувшись з опорою ногами на верхній – махом однієї, поштовхом другої; перехід в упор на нижній – махом назад зіскок з поворотом на 90° або 180°.

Рівновага: зв’язка елементів у рівновазі (дівчата): вискік на колоду у напівприсіді – ходьба зі змахом ніг – пробіжка – 2 стрибки на одній – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись.

Акробатика: зв’язки в акробатичних елементах, вивчених у попередніх класах.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба: на один рахунок виконати крок, на два – пауза; на один – два – те саме з плесканням у долоні на кожний рахунок. Ритмічний біг на кожний рахунок, руки через кожні два рахунки змінюють положення: до плечей, в сторони, вниз. Пружні рухи ногами: підйом на пальцях, напівприсіди, випади вперед, убік на 2 і 4 рахунки. Утримування ноги спереду, вбік, назад на 2, 4, 8 рахунків. Під час повільної музики усі рухаються по колу парами, при швидкій – зупиняються, піднімають зімкнуті руки вгору і продовжують рухатися парами, проходячи з піднятими вгору руками. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60 і 100 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8 – 12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5 – 1 кг); рухливі ігри та естафети з м’ячем.

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 – 30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках; “човниковий” біг;

прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 – 180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; дістання підвішеного м'яча головою; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри гандбол, баскетбол з елементами футболу.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удар середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і дальність.

Удари по м'ячу головою: удари середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність.

Зупинки м'яча: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою частиною підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення.

Відволікаючі дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ; фінт “відходом” перенесенням ноги через м'яч; фінти “ударом” ногою з “пропусканням” м'яча партнеру, “ударом” головою; фінти “зупинкою” після передачі м'яча партнером з пропусканням м'яча.

Віднімання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі – “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника; створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Тактика захисту: індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил і при чисельній перевазі суперника.

Тактика воротаря: уміння розігрувати удар від своїх воріт; уміння вводити м'яч у гру і партнеру, що відкривається, після ловіння.

Баскетбол

Кидки з дальніх дистанцій; кидки у стрибку; ловіння м'яча двома руками з відскоку; криті передачі з відскоком від підлоги; кидок однією рукою знизу у русі; ловіння високих м'ячів, які відлетіли від щита; особистий пресинг; накривання м'яча під час викидання суперником кидка зі стрибком; система зонного захисту 2 : 3, 3 : 2, 2 : 1 : 2; зонний пресинг; змішаний захист; навчальна гра.

Волейбол

Верхня передача в опорному положенні та у стрибку вперед і за голову. Підготовчі вправи до верхньої прямої подачі та нападаючого удару. Нападаючий удар: з особистого кидка м'яча об підлогу, з особистого кидка м'яча вгору і після одного кроку через сітку, з підкиданням м'яча партнером і 2 – 3 кроків розбігу через сітку, з передачі із зони 2 – 4. Індивідуальні захисні дії із застосуванням падінь – перекатів на спину і стегно. Прийом м'яча знизу двома й однією рукою з опорою на руки і падінням – перекатом на груди – живіт. Спеціальні вправи для виконання блокування. Тактична система гри у нападі з двома нападаючими. Двостороння гра.

Ручний м'яч

Переміщення з імітацією ігрових прийомів. Ривки на коротких відрізках з різкою зупинкою. Ловля і передача м'яча: ловля м'яча обома руками на місці, в русі, у стрибку, однією рукою із захватом і без захвату; передача м'яча однією рукою з місця, з розбігу, після одного, двох, трьох кроків, у стрибку після різкої зупинки і ловля м'яча. Ведення м'яча в різних напрямках із зоровим і без зорового контролю. Кидки м'яча однією рукою зверху і збоку, з нахилом тулуба вправо і вліво, в опорному положенні і в стрибку, з різною траєкторією польоту м'яча, з дальньої і ближньої відстані, з відкритих та закритих позицій, індивідуальні дії у нападі. Вибір та застосування ігрового прийому проти захисника. Навчальна гра.

Легка атлетика

Низький старт і стартовий розбіг до 30 м. Біг на 60 м з максимальною інтенсивністю. Повторний біг 3 x 30, 2 – 3 x 60 м. Біг у середньому темпі: 1500 м. Стрибки у довжину з місця. Стрибки у довжину з розбігу способом “зігнувши ноги” (рухи рук і ніг під час польоту; перестрибування горизонтальних і вертикальних перешкод. Стрибки у висоту з розбігу способом “переступання”. Метання малих м'ячів (150 г) з розбігу на дальність і точність (в горизонтальну або вертикальну цілі).

Кросова підготовка

Старт групою, подолання перешкод на відстані до 2000 м.

Плавання

Спеціальні вправи плавця. Поворот під час плавання способом “брас”. Плавання вивченими способами. Пропливання до 400 метрів. Ігри і розваги у воді.

Туризм

Оздоровче значення. Фізична підготовка юного туриста. Орієнтування на місцевості різними способами.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Правила змагань із лижних гонок.

Практичний матеріал. Одночасний, однокроковий хід. Сходження вгору ковзним кроком. Подолання пагорбів і западин під час спускання. Поворот на місці махом. Проходження дистанції до 2000 м.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Правила змагань із ковзанярського спорту.

Практичний матеріал: старт; біг на швидкість по прямій з махом однієї та двох рук; вхід і вихід з повороту. Біг на швидкість на дистанцію 1500 м.

Орієнтовні домашні завдання

Комплекси вправ ранкової гімнастики. “Міст” у положенні лежачи та із стійки “ноги нарізно”. Стрибки через скакалку за 25 с. Стрибки у довжину з місця та вгору із присіду. Присідання на двох ногах: хлопці – 300 разів, дівчата – 150 разів. Підтягування у висі й висі лежачи. Піднімання ніг у положенні лежачи на спині. Вправи з гантелями, гирями. Повторний біг. Тривалий біг.

Технічні прийоми з футболу:

1) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 4 – 5 м;

2) виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2 – 3 м, не даючи йому впасти (25–30 повторень)

3) виконувати кидання м'яча партнеру в руки з відстані 10–12 м;

4) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі);

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 12 разів (хлопці) і 9 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

Для воротарів:

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати дістання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Віковий період учнів сьомого класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 7 класу (12 років)

1. Вміти виконувати опорні стрибки “ноги нарізно” через козла, “зігнувши ноги”, “боком” з поворотом на 90° (хлопці і дівчата); опорний стрибок “ноги нарізно” через коня у довжину (хлопці):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Вміти виконувати лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5	6
дівчата	1	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5

3. Уміти виконувати зв'язки елементів у висах та упорах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

4. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10	16	18	20	22	25	27	29	30	33	35	37
дівчата	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

5. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	2	3	3,5*	4	4,2*	4,5*	5	6	7	8	9
дівчата	7	8	9	10	11	12	14	15	16	18	19	20

Примітка: 0,2 – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).*

6. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10	13	15	17	19	20	22	25	26	27	28	30
дівчата	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

7. Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
дівчата	11	12	13	14	15	17	18	19	20	22	23	24

8. Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+2,0	+2,5	+3,0	+3,5	+4,0	+4,5	+5,0	+6,0	+7,0	+9,0	+10,0	+11,0
дівчата	+4,0	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+9,5	+10,0	+11,0	+13,0	+14,0	+15,0

9. Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	110	120	125	130	135	140	145	155	165	175	185	195
дівчата	105	110	120	125	130	135	140	145	155	165	175	185

10.Вміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

11.Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

12.Вміти виконувати вправи ритмічної гімнастики, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9
дівчата	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9

13.Футбол: вміти виконувати удари по м'ячу на точність з місця, з відстані 9 м у ворота (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі) (у хлопців – 4 спроби, у дівчат – 5 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

14.Футбол: вміти виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше двох торкань) і в зоні між 9 та 7 метрами до воріт здійснити удар з метою забити гол. Спроба зараховується, якщо м'яч потрапив у ворота. Якщо треба, надається друга спроба, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,8	5,7	5,5	5,3	5,2	5,0	4,9
дівчата	7,0	6,9	6,8	6,7	6,5	6,3	6,1	6,0	5,8	5,7	5,5	5,4

15.Баскетбол: вміти виконувати ведення баскетбольного м'яча та кидок у кільце з подвійного кроку (хлопці – 5 спроб, дівчата – 6 спроб), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

16.Баскетбол: вміти виконувати штрафний кидок (хлопці – 6 спроб, дівчата – 7 спроб), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

17.Волейбол: вміти виконувати нижню пряму подачу (хлопці та дівчата з 7 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

18.Волейбол: вміти виконувати нападаючий удар із зони № 4 в зону № 5, або із зони № 2 в зону № 1 (хлопці і дівчата – по 10 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	1	–	–	2	3	–	–	4	–	–	–	5

19.Ручний м'яч: вміти виконувати ведення м'яча з максимальною швидкістю на дистанцію 20 м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

20.Вміти виконувати біг на 60 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2
дівчата	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6

21.Вміти долати дистанцію 1500 м (хлопці і дівчата), хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50
дівчата	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20

22.Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу, способом “зігнувши ноги”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	250	260	270	280	290	320	340	350	360	370	380	390
дівчата	160	180	200	220	240	260	280	300	315	330	350	365

23.Вміти виконувати стрибок у висоту, способом “переступання”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	80	85	90	95	100	102	103	105	108	112	115	118
дівчата	70	75	80	85	90	93	97	100	102	103	105	108

24.Вміти виконувати метання м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15	17	19	21	23	26	29	31	33	36	38	40
дівчата	12	13	14	15	16	17	18	19	21	23	25	27

25.Уміти виконувати “човниковий” біг 4х9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,9	10,7	10,6	10,5	10,3	10,1	10,0
дівчата	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,2	11,1	11,0	10,8	10,7

26.Плавання: вміти плавати вільним стилем 50 м, хв,с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,19	1,15	1,12	1,10	1,05
дівчата	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,30	1,28	1,25	1,20	1,18	1,15	1,12

27.Туризм: вміти виконувати в'язання вузлів (“провідник”, “подвійний провідник”, “вісімка”, “булінь”):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

28.Вміти бігати на лижах: хлопці – 2000 м, дівчата – 1500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15.10	15.00	14.50	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00	13.40	13.20	13.00	12.40
дівчата	11.30	11.20	11.10	11.00	10.50	10.40	10.30	10.20	10.10	10.10	9.50	9.45

29.Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 1500 м, дівчата – 1200 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6,30
дівчата	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00

30.Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9
дівчата	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9

31. **Велоспорт:** вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 4600 м, дівчата – 3600 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14,30	14,20	14,10	14,00	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00	12,50	12,45
дівчата	11,30	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,45

32. **Бадмінтон:** вміти грати в бадмінтон за правилами гри:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

33. **Роуп – скіпінг:** вміти виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

34. **Городки:** знати різновиди ударів - “недоліт”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

35. **Теніс:** вміти виконувати удари з обертанням:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

36. **Хокей:** вміти виконувати зупинку шайби, що летить, ключкою (5 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

37. **Водне поло:** вміти виконувати кидки по воротах (хлопці – 7 спроб, дівчата – 8 спроб) з відстані 10 м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5

38. **Спортивне орієнтування:** вміти за 1 хв. відобразити 10 умовних знаків, після п'яти секундної демонстрації всіх їх на плакаті, кількість умовних знаків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

39. **Шахи:** вміти розіграти комбінацію за найменшу кількість ходів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння розв'язання шахової комбінації											
дівчата	Вміння розв'язання шахової комбінації											

40. **Шашки:** вміти розіграти “Удар мостик”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	5,0	6,4	5,2	6,8
<i>Витривалість:</i>	біг від 200 до 500 м (залежно від віку і статі), м	2500	1500	2000	1000
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+10,0	+4,0	+14,0	+8,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	8	3	19	7
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	10,1	11,0	10,8	11,6
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	185	135	175	130

8 КЛАС

Базова частина програми Теоретичні знання

Профілактика порушень постави. Вплив фізичних вправ на жіночий організм. Формування фігури за допомогою фізичних вправ. Харчування при заняттях фізичними вправами. Комплекси фізичних вправ для розвитку м'язової сили. Біоритми та їх вплив на здоров'я і фізичну працездатність. Шкідливість нікотину й алкоголю для здоров'я людини, їх вплив на фізичну працездатність.

Рухливі і народні ігри: “М'яч капітану”, “Зустрічна естафета”, “Залітний м'яч” та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Хлопці – Організуючі вправи: повороти в русі, перешикування.

Виси та упори: підйом переворотом в упор; підтягування на високій перекладині.

Акробатика: стійки на голові та руках.

Стрибки: стрибок через коня у довжину, ноги нарізно.

Лазіння: лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми.

Дівчата – Організуючі вправи: те саме, що у хлопців.

Виси та упори: з вису стоячи на нижній жердині, підйом переворотом в упор на верхню: спад у вис кутом; зіскок; підтягування на перекладині (95 см).

Акробатика: рівновага на одній нозі, з кроку перекид у стійку на лопатках.

Стрибки: стрибок боком з поворотом на 90° з опорою на коня і утримання о. с.

Рівновага: вправи на колоді: підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання о. с.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна ходьба: хлопці і дівчата – ритмічна ходьба з плесканням у долоні: на рахунок 1 – один сплеск, на два – без сплеску, на 3 – один сплеск, 4 – два сплески. Біг з рухами рук на кожний рахунок то вгору, то вниз. Хвилеподібні рухи руками з наступною передачею гребня хвилі із суглоба до суглоба у різних напрямках. Виконання під музичний супровід кроків на місці. Запам'ятавши темп, виконання гострого кроку на місці без музичного супроводу. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри (хлопці і дівчата)

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; фізична підготовка юного футболіста.

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальне пробігання (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8 – 12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1 – 2 кг, гантелями масою 0,5 – 1 кг); рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, стрибками і бігом у різних поєднаннях; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 – 30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом, “човниковий” біг; біг боком і спиною вперед; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча наступним ударом по воротах; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 – 180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 і більше рахунків; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри: гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинки м'яча: зупинка м'яча подошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинки з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч.

Відволікаючі дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

Віднімання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника; створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гра в один дотик.

Тактика захисту: індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; “перехоплення”; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям.

Тактика воротаря: вміння правильно визначати момент для виходу з воріт; вміння керувати грою партнерів по обороні.

Баскетбол

Повороти без м'яча і з м'ячем після отримання його в русі і після зупинки. Вибивання і вибивання м'яча. Ведення м'яча зі зміною напрямку після його ловлі у русі (без обведення і з обведенням умовного суперника). Кидки м'яча: однією рукою з середньої відстані. Поєднання прийомів: а) ловіння м'яча в русі – поворот – ведення – передача; б) ловіння м'яча в русі – ведення зі зміною напрямку (обведення) – кидок м'яча в кошик однією рукою з близької відстані. Вибір місця в нападі для отримання м'яча і в захисті для його перехоплення при поперечних і поздовжніх передачах. Взаємодія двох нападаючих проти одного захисника. Дії двох захисників проти двох нападаючих. Навчальна гра.

Волейбол

Прийом верхньої прямої подачі в різних зонах – передача в зони 3 і 2. Виконання низької стійки при грі у захисті з падінням перекатом на спину і бік (дівчата виконують перекат через плече і падіння з перекатом на живіт). Нападаючі удари з 4 – 3 – 2 зони з середніх і низьких передач. Обманні нападаючі удари (скидка). Одиночне блокування. Взаємодія гравців при розташування зв'язуючого у зоні № 2 і 3. Двостороння гра.

Ручний м'яч

Переміщення з виконанням різних дій із м'ячем. Ведення м'яча з одночасним вибиванням його у партнера, одночасно правою і лівою руками двох м'ячів. Ловля м'яча однією і обома руками (попереду і збоку) на швидкості, у стрибку при близькій відстані від захисників. Передача м'яча однією рукою на швидкості, у стрибку після різкої зупинки, у боротьбі з захисником. Кидки м'яча: однією рукою із замахом вгору – назад, вниз – назад, у сторону з нахилом і без нахилу тулуба, з різною траєкторією польоту м'яча, у стрибку (вгору, вперед) у падінні з приземленням на руки в опорному і безопорному положенні. Позиційний напад. Групові взаємодії: на “стягнення” захисників, гравців другої лінії для завершення атаки, другої з лінійним гравцем, крайніх гравців з лінійним. Зонний захист.

Командні дії: “вісімка”, “два трикутники”, “хвиля”.

Гра воротаря: стрибки вгору, в бік, з місця; затримка м'яча однією (мах, випад, “шпагат”) й обома (змикання, стрибком уперед) ногами; затримка м'яча однією рукою зверху, знизу, збоку; обома руками зверху, знизу, на місці й у стрибку. Навчальна гра.

Легка атлетика

Хлопці – біг 60 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення і зупинка після фінішу; спеціальні бігові вправи; біг на 400 м; біг з рівномірним прискоренням; біг з повторними прискореннями 15 – 20 м і вільний між ними; біг на 1500 м; техніка дихання.

Стрибки: у довжину способом “зігнувши ноги” та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину; фаза польоту, приземлення; стрибок у “кроці” через перешкоду і послідовним пробіганням, бігові рухи ногами в упорі на брусах та після відштовхування від пружинистого містка; махи сильно зігнутою ногою, у висоту способом “переступання”; (махи однією ногою і відштовхування другою) з місця та розбігу у 5 кроків, дістати предмет на визначеній висоті у стрибку; імітація переходу планки з опорою на гімнастичного коня (чи ін.).

Метання м'яча: підготовка до кидка; вправи для розвитку рухомості у плечовому і зміцнення зв'язок ліктьового суглобів; метання м'яча з-за спини через плече.

Естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу: спеціальні вправи бігуна й стрибуну; біг 1600 м.

Дівчата – біг на 60 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення і зупинка, після фінішу; спеціальні бігові вправи, біг на 200 м; біг з рівномірним прискоренням; біг з повторним прискоренням 15–20 м і вільний між ними, біг на 1200 м, техніка дихання.

Стрибки: те саме, що у хлопців.

Метання: те саме, що у хлопців.

Естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу: спеціальні вправи бігуна і стрибуну; біг 1500 м.

Кросова підготовка

Хлопці – біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху; подолання смуги перешкод, крос на відстань до 2000 м.

Дівчата – біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху; подолання смуги перешкод, крос на відстань до 1500 м.

Плавання

Хлопці і дівчата – способи звільнення від захватів потопаючого. Штовхання та буксирування предмета, що пливе. Плавання за елементами й у повній координації вивченими способами. Пропливання відрізків з різною швидкістю (за найменшу кількість гребків).

Туризм

Проходження етапів туристської техніки: спуск, підйом та траверс схилу; в'язання вузлів (“провідник”, “подвійний провідник”, “вісімка”, “булінь”, “брамшкотовий”, “удавка”, “прямий”, “зустрічний”, “схоплюючий”); різні види переправ; рух по купинах та жердинах.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Вплив занять лижним спортом на організм.

Практичний матеріал. Одночасний, однокроковий хід. Ковзанярський хід. Гальмування і поворот плугом. Проходження дистанції до 2000 м.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Вплив занять ковзанярським спортом на організм.

Практичний матеріал: біг по великому і малому поворотах; рухи обох та однієї рук під час проходження різних відрізків дистанцій; біг на дистанції (хлопці – 1500 м, дівчата – 1200 м).

Орієнтовні домашні завдання

Рівновага на одній нозі. Стрибки через скакалку 25 с. Стрибки у довжину на одній нозі. Підтягування у висі й висі лежачи. Піднімання ніг і тулуба в положенні лежачи на спині. Вправи з гантелями, гирями, еспандерами. Техніка дихання на різних дистанціях. Повторний біг. Тривалий біг. Повторення техніки елементів спортивних ігор.

Технічні прийоми з футболу:

1) виконувати удари зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, і з відстані 4 – 5 м;

2) виконувати удари середньою частиною лоба по м'ячу, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2 – 3 м (15–20 повторень);

3) виконувати зупинки стегном м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м, не даючи йому впасти (25 – 30 повторень);

4) виконувати удари по м'ячу на точність з місця у вибрану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м;

5) виконувати удари по м'ячу на дальність;

6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 14 разів (хлопці) і 10 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

Для воротарів:

8) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

9) виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Віковий період учнів восьмого класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці і дівчата), сили та швидкісно-силових якостей (хлопці).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 8 класу (13 років)

1. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14	15	18	20	24	28	30	33	35	40	41	42
дівчата	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1	2	3	3,5*	4	5	5,5*	6	7	8	9	10
дівчата	8	9	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22

3. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14	16	18	20	22	24	26	28	30	31	32	33
дівчата	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

4. Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
дівчата	12	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25

5. Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+2,0	+2,5	+3,0	+3,5	+4,0	+4,5	+5,5	+6,0	+7,5	+9,0	+10,0	+11,0
дівчата	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+11,0	+13,0	+14,0	+15,0	+16,0	+17,0

6. Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	125	130	135	140	145	155	165	170	180	195	205	215
дівчата	120	125	130	135	140	145	150	155	165	175	185	195

7. Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

8. Вміти виконувати опорні стрибки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

9. Вміти виконувати лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5	6
дівчата	1	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5

10. Вміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

11. Вміти виконувати вправи ритмічної гімнастики, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. **Футбол:** вміти виконувати удари по воротах м'ячем, на точність з місця, з відстані 16,5 м (5 ударів виконуються у вказану половину воріт), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	2	–	–	3	–	–	4	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	4

13. **Футбол:** вміти виконувати удари на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	21	22	23	24	25	27	29	32	37	42	45	47
дівчата	11	12	13	14	15	19	22	25	27	32	35	37

14. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча в кошик, після ведення та подвійного кроку (хлопці – 5 кидків, дівчата – 6 кидків), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

15. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча з середньої відстані (хлопці – 5 метрів, дівчата – 4 метри) (хлопці – 6 кидків, дівчата 7 кидків), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

16. **Волейбол:** вміти виконувати верхню пряму подачу (хлопці – 5 подач, дівчата – 6 подач):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

17. **Ручний м'яч:** вміти виконувати кидок м'яча на дальність у коридорі шириною 2,5 м з розбігу в опорному положенні, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10	12	15	16	17	18	19	20	23	26	29	32
дівчата	8	10	11	12	14	14,5	15	16	16,5	17	17,5	18

18. **Ручний м'яч:** вміти виконувати 7-метровий штрафний кидок (влучати у верхні кути воріт) (хлопці – 5 кидків, дівчата – 6 кидків), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

19. Вміти виконувати біг на 60 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,7	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6
дівчата	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,7	9,6

20. Вміти виконувати стрибки у довжину способом “зігнувши ноги”, с :

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	270	280	290	300	310	325	345	360	375	390	400	405
дівчата	230	240	250	260	270	285	300	310	325	340	350	355

21. Вміти виконувати стрибки у висоту способом “переступання”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	85	90	95	100	105	108	110	115	118	120	125	130
дівчата	75	80	85	90	95	97	98	100	105	110	115	120

22. Вміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	22	24	26	28	30	32	34	35	38	40	42	44
дівчата	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28

23. Вміти долати дистанцію: хлопці – 1600 м, дівчата – 1500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40
дівчата	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10

24. Уміти виконувати “човниковий” біг 4х9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8

дівчата	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
---------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

25. **Плавання:** вміти пропливати вільним стилем 50 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,45	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,18	1,15	1,10	1,05	1,03	1,00
дівчата	1,55	1,50	1,45	1,40	1,32	1,30	1,25	1,23	1,20	1,18	1,15	1,10

26. **Туризм:** вміти виконувати в'язання вузлів: "брамшкотовий", "удавка", "прямий", "зустрічний", "схоплюючий":

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5

27. Вміти бігати на лижах: хлопці – 2000 м, дівчата – 1500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15,10	15,00	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,40	13,20	13,00	12,40
дівчата	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	9,30

28. Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 1500 м, дівчата – 1200 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	8,50	7,55	7,45	7,35	7,25	7,15	7,05	6,55	6,45	6,35	6,25	6,15
дівчата	7,50	7,40	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	6,00

29. Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30. **Велоспорт:** вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 4800 м, дівчата – 3800 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00
дівчата	11,50	11,40	11,30	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00

31. **Бадмінтон:** вміти грати в бадмінтон за правилами гри:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

32. **Роуп – скіпінг:** вміти виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	1	–	–	2	–	–	3	–	4	–	5

33. **Городки:** уміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

34. **Теніс:** уміти грати в гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

35. **Хокей:** вміти виконувати зупинку шайби, що летить, ключкою (6 спроб):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	4	–	5

дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

36. **Водне поло:** вміти виконувати кидки по воротах (хлопці – 8 спроб, дівчата – 9 спроб) з відстані 10 м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6

37. **Спортивне орієнтування:** вміти написати топографічний диктант. Оцінити правильність виконання зображення

38. **Шахи:** вміти розіграти комбінацію за найменшу кількість ходів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння розв'язання шахової комбінації											
дівчата	Вміння розв'язання шахової комбінації											

40. **Шашки:** вміти розіграти “Удар бомба”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	4,9	6,2	5,1	6,6
<i>Витривалість:</i>	біг на 2000 м, хв., сек	9,40	11,00	11,00	13,30
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+10,0	+4,0	+16,0	+9,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	9	4	21	8
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	9,9	10,5	10,6	11,2
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	205	145	185	140

9 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Втома. Чергування роботи та відпочинку. Руховий режим старшокласників. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. Сауна і здоров'я. Оптимальний руховий режим. Лікувальна фізкультура та її роль у профілактиці і лікуванні захворювань. Боротьба зі шкідливими звичками. Профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму.

Рухливі і народні ігри: “М'яч у центр”, “М'яч середньому”, “М'яч у повітрі”, “Пасування волейболістів” та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Хлопці – *Організуючі вправи:* фігурне марширування з різними перешикуваннями і поворотами без зупинок.

Виси та упори: підйом силою та переворотом на перекладині; згинання і розгинання рук в упорі на брусах, підтягування на високій перекладині.

Акробатика: стійка на руках з допомогою, переворот у сторону.

Стрибки: стрибок через коня у довжину ноги нарізно (115 – 120 см висота).

Лазіння: лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми.

Дівчата – Організуючі вправи: те саме, що у хлопців.

Виси й упори: підтягування на перекладині висотою 95 см.

Акробатика: “міст”; переворот у сторону.

Стрибки: стрибок у присід, зіскок вигнувшись.

Рівновага: вправи на колоді: підскоки на одній нозі; біг; повороти; зіскок; утримання о. с.

Лазіння: лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми.

Ритмічна гімнастика

Хлопці і дівчата – ритмічна ходьба з плесканням у долоні: на рахунок 1 – два сплески, на 2 – один сплеск, на 3 – без сплеску, на 4 – один сплеск. Ритмічний біг на місці із згинанням ніг назад на кожний рахунок і рухами на два рахунки: 1 – 2 – руки вправо, 3 – 4 – руки вліво. Хвилеподібні рухи тулубом з послідовним передаванням гребеня хвилі від суглоба до суглоба. Попередньо прослухавши музику, прокрокувати під неї у два рази повільніше, а потім пробігти в два рази швидше. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики.

Спортивні ігри (хлопці і дівчата)

Футбол

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; технічна підготовка юного футболіста.

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальне пробігання серіями різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8 – 12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку 30 с; біг на витривалість 200, 400, 500 м; стрибки у висоту й довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1 – 2 кг, гантелями масою 0,5 – 1 кг); естафети з різними способами передачі, кидками та штовханнями набивних м'ячів; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (канат, жердина, драбина, гімнастичні лава і стінка, перекладина, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей з м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості: повторне пробігання коротких відрізків (10 – 30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом: “човниковий” біг; біг боком і спиною вперед; біг з раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг “змієюю”; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; рухливі ігри “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Ривок за м'ячем” та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90 – 180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри “Виштовхни з кола”, “Мисливці й качки” та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 і більше рахунків; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри: гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинки м'яча: зупинка м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8 – 10 м.

Відволікаючі дії: (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою” в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та навчальних ігор.

Віднімання м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні, вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі: “відкривання” для прийому м'яча, відволікання суперника; створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування по фронту атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з кількох можливих рішень даної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення, залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій.

Тактика захисту: індивідуальні дії: вдосконалення “закривання”; “перехоплення” та відбору м'яча.

Групові дії: створення чисельної переваги в обороні; уміння взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація і побудова “стінки”.

Тактика воротаря: уміння займати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт, організація атаки під час введення м'яча у гру.

Баскетбол

Пересування різними способами з швидкою зміною напрямку за умовним сигналом. Ловля м'яча: однією рукою на місці і в стрибку при відскоку від щита. Передача м'яча: двома руками від голови, однією рукою зверху. Кидки м'яча в кошик з середніх і дальніх дистанцій. Індивідуальні дії гравців у нападі. Дії трьох нападаючих проти двох і трьох захисників. Особистий захист по всьому полі. Поєднання прийомів: а) ривок – зупинка в два кроки – пересування в захисній стійці спиною вперед, вправо, вліво.; б) обманні рухи з рухом у сторону – кидок м'яча у кільце. Навчальна гра із застосуванням особистого захисту по всьому полі і в зоні.

Волейбол

Тактичні дії при виконанні другої передачі, під час організації атаки. Виконання різних способів нападу (по ходу з переводом, з поворотом, обманні удари) залежно від дій блокуючих гравців. Нападаючі удари з різних варіантів передач. Ігрові дії у захисті на задній лінії майданчика при тактичній системі “кутом уперед”. Групове блокування, переміщення, взаємні дії між партнерами. Взаємодії гравців обох ліній при тактичній системі з одним нападаючим і зв'язуючим на кожній лінії. Навчальна гра.

Ручний м'яч

Переміщення, наближені до ігрових ситуацій. Комплекси вправ з виконанням ігрових прийомів у нападі та захисті. Взаємодія партнерів в ігрових ланках, у захисті та нападі. Комбінації під час виконання дев'ятиметрового вільного кидка. Тактична гра воротаря. Взаємодія воротаря з нападаючим і захисниками. Навчальна гра.

Легка атлетика

Хлопці – біг 60 м на швидкість; по повороту; передача естафетної палички; 200 м (особливості старту; рухи руками та постановка ступні); 800 м (дихання, тактика бігу).

Стрибки: у довжину; потрійний стрибок з розбігу (“Скачок”, “Крок”, “Стрибок”, приземлення).

Метання малого м'яча (150 г) на дальність у коридорі 10 м.

Біг: на відстань до 2000 м, естафетний біг на етапах до 100 м; естафетний біг 4x100 м, повільний біг до 12 хв.

Стрибки: у довжину способом “прогнувшись”; у висоту способом “переступання” та “фосбюрі-флоп” (за наявності умов).

Дівчата – біг на 60 м на швидкість; по повороту; передача естафетної палички; 200 м (особливості старту; рухи руками та постановка ступні); 400 м (дихання, тактика бігу).

Стрибки: у довжину; потрійний стрибок з розбігу (“Скачок”, “Крок”, “Стрибок”, приземлення).

Метання: малого м’яча (150 г) на дальність у коридорі 10 м.

Біг: на відстань 1500 м, естафетний біг по етапах до 100 м; естафетний біг 4х60 м, повільний біг до 10 хв.

Стрибки: у довжину способом “прогнувшись”; у висоту способом “переступання” та “фосбюрі-флоп” (за наявності умов).

Кросова підготовка

Хлопці і дівчата – елементи тактики в кросі на 2000 і 3000 м; крос 2000 м; подолання горбків і впадин.

Плавання

Хлопці і дівчата – способи транспортування потерпілого у воді. Звільнення від захватів потопаючого. Пропливання дистанції до 200 м із перемінною швидкістю. Рівномірне пропливання дистанції до 600 м. Повторне пропливання відрізків 6 – 10 разів по 10 – 15 метрів, 4 – 6 разів по 50 м. Ігри і розваги у воді.

Туризм

Орієнтування на місцевості. Надання долікарняної допомоги. Технічні етапи туристських змагань.

Професійно-прикладна підготовка

Вправи для різних напрямків професійної діяльності людини – складання комплексів вправ для верстатників, транспортників, складальників на конвеєрі, будівельників, швейників, радіомонтажників, ремонтників та наладчиків, шахтарів, сільськогосподарських працівників, операторів пультів управління, людей розумової праці з використанням вивчених вправ та елементів видів спорту.

Лижна підготовка

Теоретичні знання

Правила поведінки учнів під час занять з лижної підготовки, Запобігання травматизму.

Практичний матеріал. Поперемінний чотирикроковий хід. Ковзанярський хід. Перехід із поперемінних ходів на одночасні. Подолання контрухилу. Проходження дистанції: хлопці – 3000 м, дівчата – 2000 м.

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання

Правила поведінки учнів під час занять з ковзанярської підготовки, Запобігання травматизму.

Практичний матеріал: особливості бігу на короткі, середні й довгі дистанції, переходи з однієї доріжки на іншу, хлопці – 2000 м, дівчата – 1500 м.

Орієнтовні домашні завдання

“Міст” у положенні лежачи на спині та стоячи на колінах, ноги нарізно. Кут в упорі. Стрибки через скакалку за 30 с. Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Підтягування у висі і висі лежачи. Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині. Біг на місці 10 с. Вправи з гантелями, еспандером, гирями, штангою. Повторний біг. Тривалий біг.

Технічні прийоми з футболу:

1) виконувати удари внутрішньою стороною стопи у стінку чи в іншу ціль з відстані 10 – 15 м, підкидаючи м’яч і не даючи йому впасти (25 – 30 повторень);

2) виконувати зупинки м’яча грудьми, підкинутого партнером догори з відстані 2 – 3 м (для хлопців);

3) виконувати відволікальні дії (фінти) “відходом” проти нерухокої перешкоди;

4) виконувати кидання м’яча на дальність;

5) виконувати ведення м’яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонгливання м’ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 16 разів (хлопці) і 11 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол.

Для воротарів:

8) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика;

9) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

10) виконувати дістання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Віковий період учнів дев'ятого класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидкісно-силових якостей (дівчата).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 9 класу (14 років)

1. Уміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15	18	20	25	27	30	33	36	38	40	43	46
дівчата	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

2. Уміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	3	4	5	6	7	7,2*	7,5*	8	8,5	9	10	11
дівчата	9	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22	24

Примітка: 0,2 – підтягування у висі (перекладина на рівні голови), 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).*

3. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	16	18	20	22	24	25	27	29	30	32	34	35
дівчата	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

4. Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
дівчата	13	14	15	16	17	19	20	21	22	24	25	27

5. Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+4,0	+4,5	+5,0	+5,5	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+9,5	+10,0	+11,0	+12,0
дівчата	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+14,0	+15,0	+17,0	+18,0	+19,0

6. Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	140	145	150	155	160	170	175	180	200	210	220	230
дівчата	125	130	135	140	145	150	155	160	170	180	195	205

7. Вміти виконувати акробатичну комбінацію:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

8. Вміти виконувати опорний стрибок:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

9. Вміти виконувати лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5	6
дівчата	1	1,5	2	2,5	3	3,3	3,6	4	4,3	4,6	5	5,5

10. Вміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

11. Вміти виконувати вправи ритмічної гімнастики, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. **Футбол:** вміти виконувати ведення м'яча на відстань по прямій (не менше двох торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол, між 9 та 7 м до воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; за необхідності надається друга спроба), с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
дівчата	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5

13. **Футбол:** вміти виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
дівчата	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

14. **Футбол:** вміти виконувати вкидання м'яча на дальність одним з вивчених способів, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

15. *Для воротарів:* вміти виконувати удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (зараховується кращий результат двох спроб), м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
дівчата	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

16. Вміти виконувати кидок м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
дівчата	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

17. Вміти виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки) (кисть стиснута в кулак); зараховується кращий результат трьох спроб, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	30	32	33	34	35	36	38	40	41	42	43	45
дівчата	25	27	28	29	30	31	32	35	36	37	38	40

18. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча в кошик, після ведення та подвійного кроку (хлопці – з 6 кидків, дівчата – з 7 кидків):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4	5
дівчата	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4	5

19. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча в кошик з дальньої відстані (5 – 7 метрів) (хлопці – з 7 кидків, дівчата – з 8 кидків):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3

20. **Волейбол:** вміти виконувати верхню пряму подачу (хлопці – з 6 подач, дівчата – з 7 подач):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

21. **Ручний м'яч:** вміти виконувати кидок м'яча на точність у лівий (правий) кути воріт з відстані 7 м (хлопці – з 6 кидків, дівчата – з 7 кидків):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4

22. Вміти виконувати біг на 60 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,7	8,4	8,2
дівчата	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2

23. Уміти виконувати стрибок у довжину способом “прогнувшись”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
дівчата	260	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370

24. Вміти виконувати стрибок у висоту способом “переступання”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	90	95	100	105	110	113	115	120	122	123	125	128
дівчата	80	85	90	95	100	102	103	105	107	108	110	113

25. Вміти виконувати стрибок у висоту способом “фосбюрі - флор”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	85	90	93	95	100	105	108	110	113	115	118	120
дівчата	80	83	85	87	90	95	97	98	100	105	106	108

26. Вміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	23	25	27	29	31	34	37	40	42	44	45	47
дівчата	10	12	14	16	18	20	21	23	25	26	28	30

27. Вміти виконувати “човниковий” біг 4x9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,7	9,5	9,3
дівчата	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,5	10,4	10,3

28. Вміти долати дистанцію: хлопці – 2000 м; дівчата – 1600 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,30	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	9,55	9,40	9,30
дівчата	9,30	9,20	9,10	9,00	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00	7,50	7,40

29. **Плавання:** вміти пропливати вільним стилем 50 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,14	1,12	1,10	1,06	1,03	1,00	0,57
дівчата	1,45	1,40	1,35	1,30	1,28	1,26	1,23	1,20	1,17	1,13	1,10	1,07

30. Туризм: вміти виконувати в'язання 9 вузлів ("провідник", "подвійний провідник", "вісімка", "булінь", "брамшкотовий", "удавка", "прямий", "зустрічний", "схоплюючий"), кількість вузлів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9
дівчата	–	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9

31. Вміти виконувати вправи для різних напрямків професійної діяльності людини, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5

32. Вміти бігати на лижах: хлопці – 3000 м; дівчата – 2000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	21,00	20,30	20,10	19,50	19,30	19,10	18,50	18,30	18,10	17,50	17,30	17,10
дівчата	20,00	19,30	19,00	18,45	18,30	17,15	16,15	15,00	14,30	13,45	13,00	12,30

33. Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 2000 м; дівчата – 1500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,30	11,00	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,45	9,30	9,15	9,00
дівчата	8,05	7,55	7,45	7,35	7,25	7,15	7,05	6,55	6,45	6,35	6,25	6,15

34. Вміти виконувати вправи з аква-, степ-, слайд-аеробіки:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
дівчата	–	–	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

35. Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 5000 м; дівчата – 4000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15,20	15,10	15,00	14,50	14,40	14,30	14,20	14,10	14,00	13,50	13,40	13,30
дівчата	12,20	12,10	12,00	11,50	11,40	11,30	11,20	11,10	11,00	10,50	10,40	10,30

36. Вміти грати в бадмінтон, городки, теніс, водне поло, хокей:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

37. Роуп – скіпінг: вміти виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками, кількість вправ:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	4	–	5
дівчата	–	1	–	2	–	3	–	4	–	5	–	6

38. Спортивне орієнтування: вміти орієнтувати карту за лінійними та рельєфними орієнтирами:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

39. Шахи: вміти розіграти комбінацію за найменшу кількість ходів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Вміння розв'язання шахової комбінації											
дівчата	Вміння розв'язання шахової комбінації											

40. Шашки: вміти розіграти "Удар рікошет":

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	4,8	6,0	5,0	6,5
<i>Витривалість:</i>	біг на 2000 м, хв., сек	9,40	10,50	10,20	12,30
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+11,0	+6,0	+18,0	+11,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	10	6	23	10
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	9,5	10,3	10,4	11,0
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	220	160	195	145

Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (упродовж 6 уроків наприкінці навчального року)

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с або біг на 60 м, с	4,7	5,8	4,9	6,1
		10,3	9,9	9,2	10,6
<i>Витривалість:</i>	біг на 1500 м, хв. або крос на 2000 м, хв	6,20	7,30	7,30	9,00
		10,20	11,50	11,30	13,30
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+13,0	+6,0	+19,0	+11,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики), разів	10	6	-	-
	підтягування на перекладині висотою 95 см, разів (дівчатка)	-	-	14	4
	або згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи, разів	30	15	14	7
	або те саме від лави, разів	-	-	11	6
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	9,9	11,0	10,8	11,9
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	220	170	195	145

	або метання тенісного м'яча на дальність, м	46	32	28	18
--	---	----	----	----	----

Варіативна частина програми в середній школі

Аква - аеробіка

Виконувати вправи в воді з музичним супроводом.

Степ-аеробіка, слайд-аеробіка

Виконувати загальнорозвиваючі і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів.

Велоспорт

Подолання середніх дистанцій на велосипеді (середні дистанції велоспорту – 5 км).

Бадмінтон

Вміти виконувати стійку; хват ракетки; удари з правого і лівого боків; удари через сітку; двостороння гра.

Роуп скіпінг

Виконувати вправи з довгими та подвійними скакалками.

Городки

Знати три види ударів для правильного вибивання фігур: лобовий, центровий та недоліт, а також правила гри в “городки”. Навчальна гра.

Теніс

Вміти виконувати правильний хват ракетки; стійку; пересування; удари та подачі з лівого й правого боків; удари прямі, з обертанням; навчальна гра.

Хокей

Вміти виконувати ведення шайби; кидки шайби з лівого і правого боків без повороту та з поворотом; зупинка шайби ключкою; зупинка суперника грудьми; відбивання воротарем шайби ключкою; двостороння гра.

Водне поло

Знати правила гри в водне поло. Вміти виконувати техніку плавання “кролем” в зміненому положенні (голова піднята над водою); короткі гребки; дриблінг (ведення м'яча); рух м'яча головою; прийом м'яча захватом з поворотом кисті, ловлю м'яча та кидки. Виконувати основні види кидків: основний кидок, кидок з льоту, кидок назад, кидок кистю та самостійну передачу м'яча. Вміти грати за спрощеними правилами.

Спортивне орієнтування

Знати поняття точкового, лінійного, площадного і гальмівного орієнтирів, азимуту, контролю відстані, напрямку, висоти, чисельного і лінійного масштабів; види і групи умовних знаків та особливості їх застосування; відмінності між спортивними і топографічними картами.

Вміти визначати масштаб карти; впізнавати і зображати умовні знаки; зіставляти комбінації умовних знаків на карті з орієнтирами на місцевості (читати карту).

Орієнтувати карту за компасом, сонцем, лінійними орієнтирами, формами рельєфу і визначати своє місцезнаходження; вибирати шлях руху до орієнтира; володіти методами пошуку об'єктів місцевості; використовувати компас для контролю напрямку, визначення азимута по карті і руху по азимуту.

Шахи, шашки

Знати: запис ходів та позицій.

Вміти виконувати сеанси одночасної гри та кваліфікаційні турніри. Фундамент позиції. Шашки, які утворюють фундамент позиції. Відсталі шашки та правила їх введення у гру. Значення ударних колон та їх побудова на практиці. Боротьба простих шашок.

10 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Хлопці – руховий режим учня 10 класу. Східні види оздоровчої гімнастики. Гімнастика йогів. Фізична культура і спорт – засоби всебічного розвитку особистості. Фізична культура і спорт у підготовці до трудової діяльності та служби в Збройних Силах України. Складання програм загартовування. Контроль навантаження за показниками ЧСС. Основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту, інструкторська суддівська практика.

Дівчата – руховий режим учня 10 класу. Східні види оздоровчої гімнастики. Фізична культура і спорт – засоби всебічного розвитку особистості. Фізична культура в період вагітності жінки та після її пологів. Вода в раціональному харчуванні людини. Підготовка дівчат до трудової і громадської діяльності. Фізичні вправи і рівень працездатності. Контроль навантаження за показниками ЧСС. Складання програм загартування. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі, на майданчику і під час виконання домашніх завдань з фізичної культури. Основи техніки, тактики та правил вивчених видів спорту, інструкторська суддівська практика.

Рухливі ігри: хлопці і дівчата: “М’яч капітану”, “Боротьба за м’яч” (підготовчі ігри до баскетболу) та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Хлопці – організуючі вправи: перешикування та повороти в русі.

Акробатика: з декількох кроків довгий перекид уперед – упор присівши – перекид назад – о. с.; кроком лівою чи правою переворот боком у стійку ноги нарізно – стрибком – о. с.; стійка на руках з опорою ногами та без опори – групування і перекид – о. с. (з допомогою); “міст” із положення лежачи та стоячи (з допомогою та страховкою).

Виси та упори: підйом переворотом або силою, перемах правою (лівою) оберт уперед – перемах назад – опускання у вис – мах уперед – махом назад зіскок прогнувшись – о. с., підйом силою або переворотом – опускання у вис – вис зігнувшись – вис прогнувшись – вис зігнувшись – опускання у вис ззаду – вис зігнувшись – вис – зіскок – о. с.; згинання та розгинання рук в упорі на брусах (з допомогою і страховкою) (орієнтація на 9 – 10 р.). Утримання кута – сід ноги нарізно (орієнтація 3 – 4 с). Упор на передпліччі чи руках – махом уперед, сід ноги нарізно – перекид уперед у сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.

Стрибки: опорний стрибок через коня впоперек “зігнувши ноги” та у довжину “ноги нарізно” (висота 110 – 115 – 120 см). Колове тренування та подолання смуги перешкод. Вправи на тренажерах.

Дівчата – організуючі вправи – те саме, що у хлопців.

Акробатика: рівновага на одній – з кроку два перекиди вперед – упор присівши – перекид назад – переكات у стійку на лопатках – опускання у положення лежачи на спині – переворот на живіт – упор на колінах – нахили назад з махом лівої та правої руки – стрибком упор присівши – перекид уперед – о. с.

Виси й упори: підтягування на перекладині (95 см); поштовхом ніг вихід в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись з опорою ногами на верхній – поштовхом ніг перехід в упор на нижній – махом назад зіскок – о. с.; “міст” із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою).

Рівновага: висік на колоду (з допомогою та страховкою) – ходьба на носках (4 – 5 кроків) руки в сторони – поворот кругом – мах лівою, правою руки вгору – поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони – упор присівши – стійка ноги нарізно – поворот наліво (направо) – стійка вздовж – зіскок вигнувшись – о. с.

Стрибки: опорний стрибок (кінь впоперек) в упор на коліна – упор присівши – зіскок вигнувшись – о. с. (страховка).

Ритмічна гімнастика

Хлопці і дівчата – ритмічна ходьба на три рахунки з виконанням одного сплеску в долоні. Ритмічна ходьба під музичний супровід: під час гучного звучання музики йти високим кроком, за тихою – м’яким. Стрибки з двох на обидві ноги з різним положенням рук і ніг та зміною напрямку руху. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики загальнорозвиваючого характеру та біля гімнастичної стінки, стоячи до неї обличчям, боком, спиною.

Спортивні ігри

Футбол (хлопці і дівчата)

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; тактична підготовка юного футболіста; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400 – 800 м, кроси до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійним стрибком з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до

1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1 – 3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15 – 40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно тощо (вантаж вагою 5 – 10 кг); рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили: підскоки вгору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі – згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному і набивному м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидко-силової якості: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання смуги перешкод (бар'єр, рів тощо), “човниковий” біг 4 x 9 м; 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; виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості: біг з навантаженням, з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху.

Ведення м'яча: вдосконалення техніки ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікаючі дії (фінти).

Відволікаючі дії: (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди.

Віднімання м'яча: відбір м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі.

Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: несподіване та своєчасне “відкриття”, доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи поздовжні й діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту:

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: своєчасне “закривання”, ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються, вдосконалення узгодженості дій в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

Баскетбол

Хлопці – ловля м'яча після відскоку від підлоги на місці, в кроці, підбігаючи до м'яча. Передача м'яча однією рукою знизу і зверху в одне торкання на місці і в стрибку на точність і швидкість. Кидки м'яча в кошик: з близької і середньої відстані, однією рукою зверху. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита або кошика. Розташування і переміщення гравців при організації атаки, яка виходить у зону дії центрового. Навчальна гра. Правила гри.

Дівчата – ведення м'яча при зближенні із суперником. Передача м'яча: однією рукою знизу і зверху в одне торкання на місці і в стрибку, двома руками, зверху, на точність і швидкість. Кидки м'яча в кошик: з близької і середньої відстані, двома руками зверху, штрафний кидок. Боротьба за м'яч, що відскочив від щита або кошика. Навчальна гра.

Волейбол

Хлопці – приймання подачі знизу і зверху: перша передача м'яча до сітки в зону № 3, друга передача в зони № 4 або № 2. Взаємодія гравців: задньої лінії із зв'язуючим при прийомі подачі, зв'язуючого з нападаючими передньої лінії, нападаючих передньої лінії при одиничному та груповому блокуванні. Нападаючий удар. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Дівчата – приймання подачі знизу і зверху: перша передача м'яча до сітки в зону № 3, друга передача м'яча в зони № 4 або № 2. Передача м'яча через сітку в зони № 1 – № 5 або № 6 і приймання м'яча знизу. Виконання ігрових прийомів у нападі та захисті в умовах, наближених до ігрових. Подачі м'яча: верхня і нижня прямі. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Ручний м'яч

Хлопці – переміщення, наближені до ігрових ситуацій (виконуються з високою інтенсивністю). Естафети з подоланням перешкод і виконанням ігрових прийомів. Комплексні вправи з виконанням ігрових прийомів у нападі та захисті. Взаємодія трьох гравців: крайній – лінійний – півсередній, розігруючий – лінійний – півсередній, крайній – півсередній – розігруючий. Тактика колективних дій при переході від захисту до нападу при різних системах гри, проти організованої комбінації. Взаємодія гравців у нападі при виконанні різних комбінацій, у системі позитивного нападу 4:2 і 3:3, а також зонного захисту 6:0 і 5:1. Навчальна гра. Правила гри.

Дівчата – переміщення, наближені до ігрових ситуацій (виконуються з високою інтенсивністю). Естафети з подоланням перешкод і виконанням ігрових прийомів. Комплексні вправи з виконанням ігрових прийомів у нападі та захисті. Тактика колективних дій при переході від захисту до нападу при різних системах гри, проти організованої оборони. Навчальна гра. Правила гри.

Легка атлетика

Хлопці – біг 30, 60 і 100 м; від 800 до 3000 м; естафетний біг 4 x 100 м; повторний біг від 3 x 80 м і 4 x 80 м до 2 x 150 м і 3 x 150 м із вказаною швидкістю 80 м за 15 – 16 с, 150 м за 31 – 32 с; повільний біг до 12 хв.

Стрибки: у довжину з розбігу способом “прогнувшись”; у висоту з розбігу способом “переступання” або (за наявності умов) способом “фосбюрі-флоп”; потрійний стрибок у довжину з місця і з невеликого розбігу (техніка); у довжину з місця.

Метання: на дальність малого м'яча (150 г).

Дівчата – біг 30, 60 і 100 м; від 500 до 1500 м; естафетний біг 4 x 60 м; повторний біг від 4 x 60 м до 2 x 150 і 3 x 150 м із вказаною швидкістю 60 м за 14 – 15 с, 150 м за 34 – 35 с; повільний біг до 9 хв.

Стрибки: те саме, що у хлопців.

Метання: на дальність малого м'яча (150 г).

Кросова підготовка

Підготовка та екіпіровка до змагань у кросі; марш-кидок на 3 км з орієнтацією на результат – 16.00 хв, с (хлопці), 18.00 хв, с (дівчата); крос 3 км (хлопці) і 2 км (дівчата) і подолання перешкод на дистанції.

Плавання

Хлопці – комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки плавця. Надання долікарської допомоги потерпілому: непрямий масаж серця, штучне дихання з рота в рот. Плавання прикладним способом: на боці, “брасом”, на спині. Удосконалення пірнання в довжину. Плавання з рівномірною та перемінною швидкістю до 800 метрів. Повторне пропливання відрізків 6 – 10 разів по 25 метрів, 3 – 4 рази по 100 метрів.

Дівчата – комплекс спеціальної фізичної підготовки плавця. Надання долікарської допомоги потерпілому: непрямий масаж серця, штучне дихання з рота в рот. Плавання прикладним способом: на боці, “брасом”, на спині. Удосконалення пірнання в довжину. Плавання з ластами. Різні рухи руками над поверхнею води, просуваючись за рахунок ніг.

Туризм

Хлопці і дівчата – проведення в 10 класі двох одноденних походів; добір туристської групи; вибір маршруту; підбір спорядження; укладання рюкзака; орієнтування на місцевості.

Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка

Хлопці і дівчата

1. Поняття про системи сучасного атлетизму.

Пауерліфтинг – силове триборство (присідання зі штангою на плечах; жим штанги лежачи на лаві; станова тяга); метод максимальних зусиль. *Бодібілдинг* – культуризм для формування сили, витривалості, гармонії та пластики, естетики м'язів; метод повторних зусиль. Підготовчий комплекс – перелік вправ без снарядів – згинання і розгинання рук в упорі лежачи від 10 x 5, 5 x 10, 2 x 25, 1 x 50 разів; розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інші пристосування), дозування попередньої вправи, горизонтальне підтягування на низькій перекладині від 10 підходів по 5 разів до 50 разів; згинання і розгинання тулуба, ступні закріплені від 2 x 25 до 1 x 50 та 2 x 50 разів; рухи ногами у положенні лежачи на спині (велосипед) від 2 x 25 до 2 x 50 (70) разів; повороти тулуба праворуч і ліворуч стоячи в нахилі, руки в сторони від 2 x 25 до 2 x 50 (70) разів піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою; присідання на одній нозі, “пістолет” від 6 x 6, 5 x 8, 5 x 10, 2 x 20, 3 x 10 разів для кожної ноги; підтягування на високій перекладині: хлопці – від 2 x 10 до 2 x 20 (25) разів, дівчата – на низькій (95 см) від 2 x 14 до 2 x 25 (30) разів.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка засобами легкої атлетики, волейболу, футболу – вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; забезпечувати перехід від повільного швидкого виконання зі збільшенням кількості повторень вправ, вправи з гантелями чи гирями (від 2 до 32 кг), з набивними м'ячами (1 – 5 кг), набивними мішками (5 – 15 кг); штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), забезпечувати поступове збільшення ваги навантаження, змінюючи кількість повторень залежно від ваги навантаження та чергування повільних вправ зі швидкими; вправи під час ходьби та бігу з партнерами на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці (перештовхування та опір партнерові), пробігання коротких (20 – 50 м) відрізків з максимальною швидкістю, стрибкові вправи з великою кількістю повторень та частотою виконання; вправи для розслаблення, збільшення еластичності та розтягнення м'язів; для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем.

Багаторазове повторення спеціальних допоміжних вправ для оволодіння технікою конкретного виду спорту; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3 – 4 серії по 10 – 15 повторень); стрибки у довжину та висоту з розбігу; метання правою і лівою руками з різних вихідних положень; біг із зупинками і зміною напрямку руху приставними кроками; ривки за сигналом; спеціальні естафети із завданнями; віджимання на пальцях від підлоги та відштовхування від стіни, переміщення в упор на руках (ноги за гомілку утримує партнер); багаторазові кидки і ловіння набивного м'яча; кидки набивного м'яча двома руками та попеременно правою і лівою; метання тенісного та інших м'ячів з розбігу в стрибку через сітку, удари по підвішеному м'ячу в стрибку; стрибки з дістанням підвішених предметів, через перешкоди, з поворотом тулуба.

Ведення м'яча – ривок з м'ячем – зупинка – ривок у іншому напрямку; ведення м'яча ногами, не опускаючи його на землю; удари по м'ячу на дальність ногами і головою; ігрові вправи 3 x 3, 3 x 4 з великою інтенсивністю; навчальні та двосторонні ігри у волейбол, футбол; змагання з вивчених видів легкої атлетики.

Лижна підготовка (хлопці і дівчата)

Теоретичні знання

Правила самостійного тренування лижника.

Практичний матеріал. Перехід з одночасних ходів на поперединні. Ковзанярський хід. Подолання підйомів і перешкод. Проходження дистанції завдовжки 4000 м (для хлопців) і до 3000 м (для дівчат).

Ковзанярська підготовка **Теоретичні знання (хлопці і дівчата)**

Правила самостійного тренування ковзаняра.

Практичний матеріал. Перехід з однієї доріжки на іншу під час бігу на середні та довгі дистанції. Біг на відстань 2000 м (хлопці) та 1500 м (дівчата).

Орієнтовні домашні завдання

Хлопці – “міст” у положенні лежачи на спині, стоячи на колінах, ноги нарізно. Кут в упорі. Стрибки через скакалку за 30 с. Комплекс вправ зі спеціальної фізичної підготовки у вибраному виді спорту (13 – 15 вправ). Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Підтягування у висі. Біг на місці 10 с. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (за 1 хв – 50 разів). Вправи з гантелями, еспандером, гириями, штангою. Повторний біг. Тривалий біг до 15 – 20 хв.

Технічні прийоми з футболу:

1) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною підйому після першого відскоку від землі, потім з льоту у стінку чи в іншу ціль з відстані 10 – 15 м (25 – 30 повторень);

2) підкидаючи м'яч, виконувати зупинки з поворотом м'яча, що опускається (25 – 30 повторень);

3) виконувати відбір м'яча вибиванням у випаді у партнера, що веде м'яч;

4) виконувати удари по м'ячу на дальність;

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 18 разів (хлопці) і 12 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

8) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

Для воротарів:

9) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика;

10) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

11) виконувати дістання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Дівчата – “міст” у положенні лежачи на спині, із стійки ноги нарізно. Стрибки через скакалку за 30 с. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки у вибраному виді спорту (10 – 12 вправ). Стрибки у довжину з місця, з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Підтягування у висі лежачи. Біг на місці 10 с. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Вправи з гантелями, еспандером. Повторний біг. Тривалий біг.

Віковий період учнів десятого класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (хлопці), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (хлопці).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 10 класу (15 років)

1. Уміти виконувати акробатичні комбінації:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

2. Уміти виконувати акробатичну комбінацію на перекладині, на брусах (хлопці); бруси різної висоти (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

3.Вміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	18	20	23	25	29	30	35	40	43	46	50	51
дівчата	9	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22	24

4.Вміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	3	4	5	6	7	7,5*	8	9	10	11	12	13
дівчата	9	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22	24

Примітка: 0,5* - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).

5. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	18	20	22	24	26	28	30	31	33	35	36	37
дівчата	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

6.Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	49
дівчата	26	28	30	31	33	35	36	38	39	40	42	43

7.Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+2,0	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0
дівчата	+7,0	+8,0	+9,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+15,0	+16,0	+17,0	+18,0	+19,0

8.Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	165	170	175	180	185	190	200	205	215	225	230	240
дівчата	140	145	150	155	160	165	170	175	185	195	200	210

9.Вміти виконувати опорний стрибок:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

10.Вміти виконувати вправи з рівноваги (дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
дівчата	Техніка виконання вправи											

11.Вміти виконувати заняття з ритмічної гімнастики з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

12.Футбол: вміти виконувати п'ять ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м, кількість влучних попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4	–
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–

13. **Футбол:** вміти виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота: при необхідності надається друга спроба), с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
дівчата	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2

14. **Футбол:** вміти виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
дівчата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

15. Вміти виконувати: для воротарів – удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (ураховується кращий результат двох спроб), м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	12	14	16	18	20	21	22	24	26	28	29	30
дівчата	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24

16. Вміти виконувати кидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
дівчата	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

17. Вміти виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки) (кисть стиснута в кулак); ураховується кращий результат трьох спроб, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	32	34	36	38	40	42	44	45	46	47	48	50
дівчата	27	29	31	33	35	37	39	40	41	42	43	45

18. **Баскетбол:** вміти виконувати кидок м'яча в кошик двома руками від голови (з 6 кидків) – хлопці і дівчата:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

19. Вміти грати в баскетбол (техніка і тактика гри):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

20. **Волейбол:** вміти виконувати верхню пряму подачу (з 5 подач – хлопці) і верхню або нижню прямі подачі (з 5 подач – дівчата):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

21. **Ручний м'яч:** вміти грати в ручний м'яч (техніка і тактика гри):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

22.Вміти виконувати біг на 100 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,2	15,0	14,8	14,7	14,5	14,3
дівчата	18,6	18,4	18,2	18,0	17,8	17,5	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,1

23.Вміти виконувати стрибки у довжину з розбігу способом “прогнувшись”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	420
дівчата	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380

24.Вміти виконувати стрибок у висоту з розбігу способом “переступання”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	95	100	105	110	115	120	122	125	127	128	130	133
дівчата	85	90	95	100	105	107	108	110	115	118	120	125

25.Вміти виконувати стрибок у висоту з розбігу способом “фосбюрі-флор”, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	90	93	95	100	105	108	110	113	115	118	120	124
дівчата	83	85	87	90	95	97	98	100	105	106	108	110

26.Вміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	30	32	34	36	38	40	41	43	45	46	48	49
дівчата	16	17	18	19	20	22	23	25	27	28	30	32

27.Вміти виконувати “човниковий” біг 4x9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,5	9,4	9,2
дівчата	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,3	10,2

28.Вміти долати дистанцію: хлопці – 2400 м; дівчата – 2000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	14,30	14,00	13,50	13,40	13,30	13,20	13,10	13,00	12,45	12,30	12,15	12,00
дівчата	13,25	13,20	13,15	13,10	13,00	12,50	12,40	12,30	11,50	11,10	10,30	10,10

29.Плавання: вміти пропливати вільним стилем 50 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,30	1,25	1,20	1,15	1,10	1,09	1,07	1,05	1,03	1,00	0,57	0,55
дівчата	1,40	1,35	1,30	1,25	1,23	1,20	1,18	1,15	1,13	1,10	1,08	1,05

30.Вміти пропливати дистанцію без урахування часу, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	60	70	80	90	100	120	140	150	160	170	180	200
дівчата	60	70	80	90	100	120	140	150	160	170	180	200

31.Туризм: взяти участь у двох одноденних походах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

32.Знати і вміти виконувати підготовчі комплекси атлетичної гімнастики, хоча б у двох вправах максимального результату:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	3
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	3

33.Вміти бігати на лижах: хлопці – 4000 м, дівчата – 3000 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	25,30	25,00	24,45	24,15	23,50	23,30	23,10	23,00	22,45	22,30	22,15	22,00
дівчата	22,40	22,20	22,10	22,00	21,40	21,20	20,30	20,00	19,30	19,00	18,30	18,00

34.Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 2000 м; дівчата – 1500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11,30	11,00	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,45	9,30	9,15	9,00	8,45
дівчата	8,00	7,45	7,35	7,25	7,15	7,05	6,55	6,45	6,35	6,25	6,15	6,00

35.Вміти виконувати заняття з аква-, степ-, слайд-аеробіки з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

36.Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 7500 м, дівчата – 5000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	24,00	23,30	23,15	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,45	20,30	20,15	20,00
дівчата	18,00	17,30	17,15	17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,45	14,30	14,15	14,00

37.Бадмінтон: вміти грати в парну гру в бадмінтон:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

38.Роуп – скіпінг: вміти виконувати заняття з роуп - скіпінгом з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

39.Городки: вміти провести заняття з городків:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

40.Теніс: вміти грати в теніс в парі:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

41.Хокей, водне поло: вміти грати в хокей, водне поло за прийнятими правилами:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

42.Спортивне орієнтування: прийняти участь в змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку (тобто, подолання учнем позначених на карті і розташованих на місцевості КП в зазначеній послідовності). Старт учасників з інтервалом 1хв.:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

Примітка: КП – контрольний пункт.

43. **Шахи:** зіграти 5 партій і намагатися досягти найбільшу кількість вигравів, кількість перемог:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

44. **Шашки:** вміти розіграти “Удар драбина”:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	4,6	5,7	4,8	6,2
<i>Витривалість:</i>	біг на 2000 м, хв., сек	9,20	10,30	10,00	12,20
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+12,0	+6,0	+18,0	+11,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	12	7	20	12
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	9,4	10,0	10,3	11,0
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	230	185	200	160

11 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Юнаки – руховий режим учня 11 класу. Спосіб життя і діяльності, їхній вплив на стан здоров'я. Складання індивідуальних програм занять фізичними вправами. Фактори, які впливають на довготривалість життя. Фізична культура в похилому віці. Фізична культура в сім'ї. Система загартовування П.Іванова. Тренувальні навантаження і контроль за ними по частоті пульсу. Нетрадиційні системи харчування. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі, на майданчику і під час виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Дівчата – руховий режим учня 11 класу. Спосіб життя і діяльності, їхній вплив на стан здоров'я. Складання індивідуальних програм занять фізичними вправами. Фізична культура в похилому віці. Фізична культура в сім'ї. Система загартовування П.Іванова. Тренувальні навантаження і контроль за ними по частоті пульсу. Нетрадиційні системи харчування. Системи голодування та їх значення для здоров'я. Вплив алкоголю, куріння, наркотиків на потомство. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у спортивному залі, на майданчику і під час виконання домашніх завдань з фізичної культури.

Рухливі ігри – (юнаки і дівчата): “Пасовка волейболістів”, “Естафета з елементами волейболу” (підготовчі рухливі ігри до волейболу) та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Юнаки: перешикування та повороти в русі в строю; підтягування у висі; підйом переворотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; згинання та розгинання рук в упорі на брусах.

Дівчата: перешикування та повороти в русі в строю; підтягування у висі лежачи (перекладаина 95 см); “міст” із положення лежачи і стоячи (з допомогою і страховкою); “напівшпагат”, шпагат.

Ритмічна гімнастика

Юнаки і дівчата – ритмічна ходьба на чотири рахунки з плесканням на рахунок 1 і 3 в долоні. Ритмічна ходьба під музичний супровід: за гучного звучання музики рухатись стрибками, за тихого – прийняти красиву позу. Після прослуховування сучасної ритмічної музики виконати відповідні ритму, темпу і її характеру танцювальні рухи. Виконання ритмічних стрибків на одній нозі, з однієї на іншу з різним положенням рук і зміною напрямку руху. Виконання комплексів вправ ритмічної гімнастики на гімнастичній лаві та танцювальній спрямованості.

Спортивні ігри

Футбол (юнаки і дівчата)

1. Теоретична підготовка: історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; вплив занять футболом на організм людини; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

2. Фізична підготовка: загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались у середніх класах: рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400 – 800 м, кроси до 3000 м; стрибки у висоту, довжину, потрійним стрибком з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями вагою 1 – 3 кг для різних груп м’язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15 – 40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно тощо (вантаж вагою 5 – 10 кг); акробатичні вправи: рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу (гандбол, баскетбол, волейбол).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили: підскоки вгору з присіду з навантаженням; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору; лежачи на животі – згинання ніг у колінах з опором партнера чи гумового амортизатора; удари по футбольному і набивному м’ячу на дальність; кидки набивного м’яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м’яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидко-силової якості: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар’єр, рів тощо), “човниковий” біг 4 x 9 м; 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; виконання елементів техніки з наступним ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м’яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу; ігрові вправи (3 x 3, 3 x 2 тощо) великої інтенсивності, чергуючи з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та ін.

Вправи для розвитку витривалості: біг з навантаженням, з опором, біг під гору та навпаки, гонки за лідером, ті самі вправи з м’ячем.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

3. Технічна підготовка: техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м’ячем.

Удари по м’ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м’ячу різної траєкторії польоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м’ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок, виграш двоюмою і точність спрямування польоту м’яча.

Зупинки м’яча: вдосконалення зупинок м’яча різними способами, виконуючи прийоми з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м’яч у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікаючі дії (фінти), надійно контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою.

Відволікаючі дії: (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, враховуючи ігрове місце учня у складі команди, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Віднімання м'яча: відбір м'яча у підкати; вдосконалення уміння визначати задум суперника, що володіє м'ячем, та момент для відбору м'яча.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча, змінюючи відстань до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою і тулубом.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт, звертаючи увагу на швидкість реакції, на м'яке приземлення під час ловіння м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність та ідеальність.

4. Тактична підготовка.

Тактика нападу: індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: несподіване та своєчасне “відкривання”, доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; уміння діяти без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак, виконуючи поздовжні й діагональні, середні та довгі передачі; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу; вміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападників, у лініях та між лініями.

Тактика захисту.

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: своєчасне “закривання”, ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; вдосконалення узгодженості дій та взаємо підстрахування при чисельній меншості в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу; вміння швидко перебудовуватися від оборони до початку і розвитку атаки.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, займаючи відповідно до цього найвигіднішу позицію і застосовуючи найраціональніші технічні прийоми; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

Баскетбол

Юнаки – передача м'яча однією і двома руками із різних положень. Кидки м'яча в кошик: із середньої і дальньої відстаней. Боротьба за м'яч, який відскочив від щита або кошика. Виривання і вибивання м'яча. Індивідуальні дії в нападі: обманні рухи з імітацією пересування в одну сторону, рух у другу з наступною передачею або кидком м'яча у кошик. Взаємодії гравців у нападі і захисті. Навчальні і двосторонні ігри.

Дівчата – передача м'яча однією або двома руками із різних положень. Кидки м'яча в кошик: у русі, з середньої і дальньої відстаней. Боротьба за м'яч, який відскочив від щита або кошика. Вибивання і виривання м'яча. Взаємодії гравців у нападі і захисті. Навчальні і двосторонні ігри.

Волейбол

Юнаки – переміщення з наступним виконанням ігрових прийомів. Моделювання ігрових ситуацій у нападі та захисті. Взаємодії гравців при застосуванні системи 5 + 1. Вихід зв'язуючого гравця із задньої лінії для організації атаки. Нападаючий удар. Виконання тактичних дій у нападі та захисті з підвищеною інтенсивністю. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Дівчата – переміщення з наступним виконанням ігрових прийомів. Моделювання ігрових ситуацій у нападі та захисті. Приймання м'яча зверху і знизу. Виконання ігрових прийомів у нападі та захисті в умовах наближених до ігрових. Нападаючий удар з 4 : 2 зони. Подачі м'яча: верхня – нижня прямі. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Ручний м'яч

Юнаки – переміщення, наближені до ігрових ситуацій. Кидки м'яча: після ведення, передачі. Комплексні вправи з виконанням ігрових прийомів у нападі та захисті. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Дівчата – переміщення, наближені до ігрових ситуацій. Кидки м'яча: після ведення, передачі, ловіння. Комплексні вправи з виконанням ігрових прийомів у нападі та захисті. Взаємодія гравців у нападі та захисті. Навчальні та двосторонні ігри. Правила гри.

Легка атлетика

Юнаки – спеціальні бігові вправи: біг 100 м, 200 м; 800 м; 1500 м; 2000 м; “човниковий” біг 4x9 м; естафетний біг 4x100 м; повільний біг до 15 хв; стрибок у довжину способом “прогнувшись”; метання малого (150 г) м'яча у коридорі 10 м на дальність.

Дівчата – біг 100 м; “човниковий” біг 4x9 м; естафетний біг 4x100 м; повільний біг до 9 хв; стрибки у довжину способом “прогнувшись” і “зігнувши ноги”; метання малого м'яча (150 г) на дальність, спеціальні бігові вправи.

Кросова підготовка

Юнаки – крос на 3000 м; марш-кидок 4000 м.

Дівчата – крос на 2000 м; марш-кидок 2500 м.

Плавання

Юнаки – комплексне плавання вивченими способами. Плавання в одязі. Звільнення від одягу у воді. Плавання вивченими способами у вільному помірному та максимальному темпах. Повторне пропливання відрізків 6 – 10 разів по 25 метрів; 6 – 8 разів по 50 м; 3 – 4 рази по 100 метрів. Стрибки у воду з висоти до 3 метрів.

Дівчата – комплексне плавання вивченими способами. Надання долікарської допомоги потопаючому. Плавання вивченими способами у вільному, помірному та максимальному темпах. Плавання з рівномірною та перемінною швидкістю на дистанції до 800 метрів. Повторне пропливання відрізків 6 – 8 разів по 25 метрів, 4 – 6 разів по 50 метрів, 2 – 3 рази по 100 метрів. Стрибки у воду з висоти до 1 метра.

Елементи фігурного плавання: перекид уперед, напівгвинт (гвинт), “пароплав”, “щогла” та ін.

Туризм

Юнаки і дівчата – проведення не менше двох одноденних та одного дводенного походу з ночівлею в польових умовах. Користування компасом, орієнтування на місцевості, долання перешкод, правильний вибір місця для привалу, розпалювання вогнища, встановлення намету, готування до походу залежно від сезону, тривалості і способу пересування, в'язання вузлів, знання правил поведінки в поході, санітарії, гігієни й техніки безпеки.

Атлетизм та загальна і спеціальна підготовка

Юнаки і дівчата

1. Перелік вправ без снарядів з матеріалу 10 класу; вправи на тренажерах, правила контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; перелік вправ 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 x 8 до 3 x 10 разів; жим лежачи довести до 5 серій (2 x 8 разів – 3 хв); жим сидячи – 3 x 8 разів; згинання рук у ліктях стоячи зі штангою – 3 x 10 разів; “французький” жим стоячи – 3 x 10 разів; присідання зі штангою на плечах 3 x 8 разів; згинання ніг, лежачи на животі – 3 x 10 разів; піднімання на носки, стоячи на підставці – 5 x 15 разів, згинання і розгинання тулуба, лежачи на похилій дошці – 3 x 50 разів; розгинання тулуба, лежачи на животі, руки за головою – 3 x 10 разів; сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням – 4 x 15 разів.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Швидкість: пробіжка з максимальною швидкістю 15 – 40 м; повторне пробігання 15 – 20 м; біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами: “дрібочучий” біг з максимально можливою кількістю кроків за одиницю часу; максимально швидкий біг на дистанцію 10 – 15 м з якнайбільшою кількістю кроків; імітація рухів ногами велосипедиста, лежачи на спині; біг з високим підніманням стегна в упорі з кількістю рухів кожним стегном 150 – 200 разів підряд; стрибки на одній нозі з виносом стегна; стрибки на двох ногах, майже на місці, з підтягуванням стегон до грудей; підскоки та вистрибування на одній нозі, друга на опорі висотою 90 – 100 та 50 – 60 см, не згинаючи ногу в колінному суглобі;

вистрибування із глибокого присіду на двох ногах без додаткового навантаження та з ним; стрибки з місця з трьох, п'яти та більше кроків; стрибкоподібний біг 60 – 100 стрибків.

Сила: вижимання ваги із різних вихідних положень; тяга силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед із вису; підйом ваги з підлоги до грудей з підривом; підйом гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови, присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду, випади в сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на носках з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; кругові 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.

Витривалість: безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хв та помірною швидкістю, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; повторне пробігання відрізків 250 – 500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами.

Гнучкість: нахил уперед із сиду ноги нарізно (утримати 3 с), сидячи на підлозі, ноги разом, нахил уперед з допомогою; стоячи нахил вперед, дістати лобом та грудьми ноги; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні пояса та грудей; сидячи ноги нарізно (широко), нахил уперед з допомогою: піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону (до висоти пояса чи грудей), назад (вище коліна), стати обличчям чи боком до гімнастичної стінки, поставити пряму ногу на рейку на висоті пояса і присідати на опорну ногу утримаючи пряму ногу на рейці стінки; стоячи біля стінки, піднімати пряму ногу вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болі); те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1 – 2 кг).

У баскетболі: ривки з високого та низького старту; біг із різкою зміною напрямку естафети із зміною напрямку руху на короткі відрізки; стрибки поштовхом однією ногою з метою дістати підвішений предмет; багаторазове піднімання на пальці ніг, стрибки з послідуочим поштовхом двома ногами, зміна напрямку руху за зоровим орієнтиром та сигналом; попадання в ціль після різних дій, переміщень, стрибків тощо.

У гандболі: біг лівим та правим боком уперед з ривками; естафетний біг 5 x 20 м зі зміною напрямку; ривки з виходом на 10 м та послідуочим відходом назад; ведення м'яча зі зміною напрямків на 20 м; кидки і стрибки через перешкоду; біг за лідером; кидок м'яча у стрибку (і з містка) на точність попадання у мішені на підлозі, стіні, воротах; ловіння та передача м'яча в момент подолання перешкод; ловіння після кидка у стіну і наступних дій (поворот, присід, стрибок тощо); ведення м'яча, не дивлячись на нього та вибивання його у партнера; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, ловіння, передачі, кидки, ведення з максимальною швидкістю); ігрові вправи 2 x 3, 3 x 3, 4 x 5 тощо.

Лижна підготовка

Теоретичні знання (юнаки й дівчата)

Правила проведення розминки індивідуально. Основні елементи тактики лижних гонок.

Практичний матеріал. Перехід із ходу на хід залежно від умов дистанції і стану лижні. Елементи тактики лижних гонок: розподіл сил, лідирування, обгін, фінішування тощо. Проходження дистанції завдовжки 5000 м (юнаки) і 4000 м (дівчата).

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання (юнаки й дівчата)

Правила проведення розминки індивідуально. Основні елементи тактики занять із ковзанярської підготовки.

Практичний матеріал. Біг на дистанцію завдовжки 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата).

Орієнтовні домашні завдання

Юнаки – кут в упорі. Стрибки через скакалку за 35 с. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту (12 – 15 вправ). Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Підтягування у висі. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Біг на місці 15 с. Вправи з гантелями, еспандером, гирями,

штангою. Згинання і розгинання рук, лежачи в упорі на підлозі. Повторення техніки елементів гімнастики та спортивних ігор, що вивчались на уроці. Повторний біг. Тривалий біг.

Технічні прийоми з футболу:

1) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт чи в іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (15 – 20 повторень);

2) виконувати удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи на точність з місця у вибрану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м;

3) виконувати вивчені відволікаючі дії (фінти) проти суперника, котрий рухається назустріч;

4) виконувати удари по м'ячу на дальність;

5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;

6) виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 22 рази (хлопці) і 13 разів (дівчата);

7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;

8) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

Для воротарів:

9) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика;

10) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;

11) виконувати дістанання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Дівчата – міст – у положенні лежачи на спині, із стійки ноги нарізно. Стрибки через скакалку за 35 с. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки у вибраному виді спорту (10 – 12 вправ). Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Піднімання ніг у положенні лежачи на спині. Нахили вперед в положенні сидячи. Підтягування у висі лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі і на лаві. Біг на місці 15 с. Повторення техніки елементів гімнастики та спортивних ігор, що вивчались на уроці. Повторний біг. Тривалий біг.

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 11 класу (16 років)

1. Вміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	20	23	25	27	32	35	40	43	47	50	53	55
дівчата	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

2. Вміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4	5	6	7	8	8,5*	9	10	10,5*	11	12	13
дівчата	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Примітка: 0,5 - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).*

3. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39	40
дівчата	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

4. Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	30	31	33	35	37	40	42	44	46	48	49	50
дівчата	28	30	31	33	35	36	38	39	40	41	42	44

5. Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+2,0	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+8,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+14,0	+15,0
дівчата	+8,0	+9,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+14,0	+15,0	+17,0	+19,0	+20,0	+21,0

6. Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	170	175	180	185	190	195	200	205	215	230	240	250
дівчата	145	150	155	160	165	170	175	180	190	200	205	215

7. Вміти виконувати заняття з ритмічної гімнастики з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

8. **Футбол:** вміти виконувати п'ять ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі), кількість попадань:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	1	–	–	2	–	–	3	–	–	4
дівчата	–	–	–	1	–	–	–	2	–	–	–	3

9. **Футбол:** вміти виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота: при необхідності надається друга спроба), с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5
дівчата	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0

10. **Футбол:** вміти виконувати жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат, кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
дівчата	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

15. *Для воротарів:* вміти виконувати удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 10 м (ураховується кращий результат двох спроб), м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	16	18	20	22	24	26	28	30	31	32	33	34
дівчата	12	14	16	18	20	22	23	24	25	27	29	30

12. Вміти виконувати кидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика, в умовному коридорі шириною 3 м, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	9	10	12	14	16	18	19	20	21	22	23	24
дівчата	5	6	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20

13. Вміти виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча і висотою витягнутої руки) (кисть стиснута в кулак); ураховується кращий результат трьох спроб, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
дівчата	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

14. **Баскетбол:** вміти виконувати штрафні кидки (хлопці – з 6 спроб, дівчата – з 7 спроб), кількість влучень:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	3	4	5

дівчата	-	-	-	-	1	-	-	2	-	3	4	5
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

15. Вміти грати в баскетбол:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка і тактика гри											
дівчата	Техніка і тактика гри											

16. **Волейбол:** вміти виконувати верхню або нижню пряму подачі в зони 1, 6, 5 (з 7 подач) – дівчата, а також навчальна гра – хлопці:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка і тактика гри											
дівчата	-	-	-	-	1	-	-	2	-	3	4	5

17. **Ручний м'яч:** вміти виконувати штрафний 7-метровий кидок (з 7 спроб - дівчата), а також грати в ручний м'яч (хлопці):

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка і тактика гри											
дівчата	-	-	-	-	1	-	-	2	-	3	4	5

18. Вміти виконувати біг на 100 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15,8	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,5	14,3	14,2	14,0	13,8
дівчата	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,7	16,5	16,3	16,2	16,0	15,8

19. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "прогнувшись", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430
дівчата	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390

20. Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	330	340	350	360	370	385	410	420	435	450	460	470
дівчата	270	280	290	300	310	320	330	340	350	355	380	390

21. Вміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	32	34	36	38	40	41	43	45	46	48	49	50
дівчата	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30,5	32	33

22. Вміти виконувати "човниковий" біг 4x9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,4	9,3	9,2
дівчата	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2

23. Вміти долати дистанцію: хлопці – 3000 м; дівчата – 2000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	18,00	17,45	17,30	17,10	16,50	16,10	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00
дівчата	13,40	13,20	13,00	12,40	12,20	12,00	11,45	11,30	11,00	10,30	10,00	9,50

24. Вміти долати марш-кидок: хлопці – 4000 м, дівчата – 2500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	26,00	25,00	24,30	24,00	23,30	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,30	20,00
дівчата	17,30	17,10	16,50	16,30	16,10	15,50	15,30	15,10	14,35	14,00	13,30	13,10

25. **Плавання:** вміти пропливати вільним стилем 50 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	1,20	1,15	1,10	1,05	1,04	1,03	1,00	0,58	0,56	0,56	0,53	0,52

дівчата	1,30	1,25	1,20	1,18	1,16	1,14	1,10	1,05	1,00	0,59	0,58	0,57
---------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

26. **Туризм:** взяти участь у двох одноденних походах та одному дводенному з ночівлею в польових умовах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

27. Знати і вміти виконувати підготовчі комплекси атлетичної гімнастики – переліки вправ без снарядів з 10 класу з досягненням хоча б у двох вправах максимального результату:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3
дівчата	–	–	–	–	1	–	–	2	–	–	–	3

28. Вміти бігати на лижах: хлопці – 5000 м, дівчата – 4000 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	40,00	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,30	30,00
дівчата	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,30	25,00

29. Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 3000 м; дівчата – 2000 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	18,00	17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30	12,00
дівчата	16,00	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30	12,00	11,30	11,00	10,30	10,00

30. Вміти виконувати заняття з аква-, степ-, слайд-аеробіки, роуп скіпінгу з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправи											
дівчата	Техніка виконання вправи											

31. **Велоспорт:** вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 9000 м, дівчата – 6500 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	28,00	27,30	27,15	27,00	26,30	26,00	25,30	25,00	24,45	24,30	24,15	24,00
дівчата	24,00	23,30	23,15	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,45	20,30	20,15	20,00

32. **Бадмінтон, теніс:** вміти грати в парну гру:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання ігор											
дівчата	Техніка виконання ігор											

33. **Городки:** вміти провести змагання:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

34. **Хокей, водне поло:** вміти грати за встановленими правилами:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання ігор											
дівчата	Техніка виконання ігор											

42. **Спортивне орієнтування:** прийняти участь в змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку (тобто, подолання учнем позначених на карті і розташованих на місцевості КП в зазначеній послідовності). Старт учасників з інтервалом 1хв.:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

Примітка: КП – контрольний пункт.

43. **Шахи:** зіграти 5 партій і намагатися досягти найбільшу кількість вигравів, кількість перемог:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

44. **Шашки:** зіграти 5 партій і намагатися досягти найбільшу кількість вигравів, кількість перемог:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	4,5	5,6	4,7	6,0
<i>Витривалість:</i>	біг на 2000 м, хв., сек	9,00	10,00	10,00	12,00
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+14,0	+6,0	+20,0	+12,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і низькій перекладині (дівчатка) (разів)	13	8	25	14
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4x9 м, сек	9,3	10,0	10,3	11,0
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	240	190	205	165

12 КЛАС

Базова частина програми

Теоретичні знання

Юнаки – фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, надбання професії. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Перша допомога за спортивних травм. Фізична культура в сім'ї. Упровадження здорового способу життя. Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Методика самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура як суттєва складова частина загальної культури людини.

Дівчата – фізичні вправи для підготовки до праці, гармонійного розвитку майбутньої матері. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Перша допомога за спортивних травм. Фізична культура в сім'ї. Упровадження здорового способу життя. Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Методика самостійних занять фізичними вправами. Фізична культура як суттєва складова частина загальної культури людини.

Рухливі ігри – (юнаки і дівчата): рухливі ігри “М'яч в колі”, “Через захист суперника” (підготовчі ігри до футболу) та інші за вибором учнів.

Гімнастика

Юнаки – зв'язки елементів з матеріалу 10 та 11 класів (на вибір) з акробатики, на перекладині, на брусах; опорний стрибок “ноги нарізно”, кінь – 120 – 125 см.

Дівчата – зв'язки елементів з матеріалу 10 та 11 класів з акробатики, на колоді, на брусах; опорний стрибок в упор присівши і зіскок вигнувшись.

Ритмічна гімнастика

Юнаки і дівчата – під сучасну ритмічну музику виконати відповідні ритму, темпу і її характеру танцювальні рухи.

Спортивні ігри (юнаки і дівчата)

Футбол, баскетбол, волейбол, ручний м'яч.

Спортивні ігри за вибором: повторення навчального матеріалу з 7 та 8 класів з більшою інтенсивністю в ускладнених умовах виконання. Навчальні та двосторонні ігри.

Легка атлетика

Юнаки – біг 100 м, 3000 м; човниковий біг 4x9 м; естафетний біг 4x100 м; стрибок у довжину способом “зігнувши ноги”; метання малого (150 г) м'яча у коридорі 10 м на дальність.

Дівчата – біг 100 м, 2000 м; човниковий біг 4x9 м; естафетний біг 4x100 м; стрибок у довжину способом “зігнувши ноги”; метання малого м'яча (150 г) на дальність у коридорі 10 м.

Кросова підготовка

Юнаки – крос на 3000 м; марш-кидок 4000 м.

Дівчата – крос на 2000 м; марш-кидок 2500 м.

Плавання

Юнаки – комплексне плавання вивченими способами. Повторне пропливання відрізків 6 – 10 разів по 25 метрів, 6 – 8 разів по 50 метрів, 3 – 4 рази по 100 метрів. Стрибки у воду з висоти до 3 метрів.

Дівчата – комплексне плавання вивченими способами. Повторне пропливання відрізків 6 – 8 разів по 25 метрів, 4 – 6 разів по 50 метрів, 2 – 3 рази по 100 метрів. Стрибки у воду з висоти до 1 метра.

Туризм

Юнаки і дівчата – проведення чотирьох походів, в тому числі один тривалістю не менше двох днів із ночівлею в польових умовах; орієнтування по карті та без неї; розбивка біваку в різних кліматичних умовах; подолання ріки (яру) за допомогою навісної переправи, рятувальні роботи.

Професійно-прикладна підготовка

Юнаки і дівчата – використання засобів фізичної культури для корекції професійних навантажень на різні частини тіла та функції організму в цілому; професійно-відновлювальні вправи, що базуються на засобах загальної фізичної підготовки; повторення складених у 9 класі комплексів вправ професійно-прикладного характеру.

Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка

Юнаки і дівчата

1. Перелік вправ без снарядів з матеріалу 10 класу; вправи на тренажерах, правила контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; перелік вправ 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 х 8 до 3 х 10 разів; жим лежачи довести до 5 серій (2 х 8 разів – 3 хв); жим сидячи – 3 х 8 разів; згинання рук у ліктях стоячи зі штангою – 3 х 10 разів; “французький” жим стоячи – 3 х 10 разів; присідання зі штангою на плечах 3 х 8 разів; згинання ніг, лежачи на животі – 3 х 10 разів; піднімання на носки, стоячи на підставці – 5 х 15 разів, згинання і розгинання тулуба, лежачи на похилій дошці – 3 х 50 разів; розгинання тулуба, лежачи на животі, руки за головою – 3 х 10 разів; сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням – 4 х 15 разів.

2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.

Швидкість: пробіжка з максимальною швидкістю 15 – 40 м; повторне пробігання 15 – 20 м; біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами: “дрібочучий” біг з максимально можливою кількістю кроків за одиницю часу; максимально швидкий біг на дистанцію 10 – 15 м з якнайбільшою кількістю кроків; імітація рухів ногами велосипедиста, лежачи на спині; біг з високим підніманням стегна в упорі з кількістю рухів кожним стегном 150 – 200 разів підряд; стрибки на одній нозі з виносом стегна; стрибки на двох ногах, майже на місці, з підтягуванням стегон до грудей; підскоки та вистрибування на одній нозі, друга на опорі висотою 90 – 100 та 50 – 60 см, не згинаючи ногу в колінному суглобі; вистрибування із глибокого присіду на двох ногах без додаткового навантаження та з ним; стрибки з місця з трьох, п'яти та більше кроків; стрибкоподібний біг 60 – 100 стрибків.

Сила: вижимання ваги із різних вихідних положень; тяга силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед із вису; підйом ваги з підлоги до грудей з підпривом; підйом гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання

рук зі штангою з-за голови, присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду, випадки в сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на носках з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; кругові 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.

Витривалість: безперервний рівномірний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 6 хв. та помірною швидкістю, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; повторне пробігання відрізків 250 – 500 м із поступовим скороченням інтервалу відпочинку між забігами.

Гнучкість: нахил уперед із сиду ноги нарізно (утримати 3 с), сидячи на підлозі, ноги разом, нахил уперед з допомогою; стоячи нахил вперед, дістати лобом та грудьми ноги; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу низу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні пояса та грудей; сидячи ноги нарізно (широко), нахил уперед з допомогою: піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки і спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону (до висоти пояса чи грудей), назад (вище коліна), стати обличчям чи боком до гімнастичної стінки, поставити пряму ногу на рейку на висоті пояса і присідати на опорну ногу утримаючи пряму ногу на рейці стінки; стоячи біля стінки, піднімати пряму ногу вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болі); те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1 – 2 кг).

У баскетболі: ривки з високого та низького старту; біг із різкою зміною напрямку естафети із зміною напрямку руху на короткі відрізки; стрибки поштовхом однією ногою з метою дістати підвішений предмет; багаторазове піднімання на пальці ніг, стрибки з послідовним поштовхом двома ногами, зміна напрямку руху за зоровим орієнтиром та сигналом; попадання в ціль після різних дій, перемішень, стрибків тощо.

У гандболі: біг лівим та правим боком уперед з ривками; естафетний біг 5 x 20 м зі зміною напрямку; ривки з виходом на 10 м та послідовним відходом назад; ведення м'яча зі зміною напрямків на 20 м; кидки і стрибки через перешкоду; біг за лідером; кидок м'яча у стрибку (і з містка) на точність попадання у мішені на підлозі, стіні, воротах; ловіння та передача м'яча в момент подолання перешкод; ловіння після кидка у стіну і наступних дій (поворот, присід, стрибок тощо); ведення м'яча, не дивлячись на нього та вибивання його у партнера; комбіновані вправи та естафети (біг, стрибки, ловіння, передачі, кидки, ведення з максимальною швидкістю); ігрові вправи 2 x 3, 3 x 3, 4 x 5 тощо.

Лижна підготовка

Теоретичні знання (юнаки й дівчата)

Правила проведення занять з лижної підготовки з групою товаришів.

Практичний матеріал. Подолання дистанції 5000 м (юнаки) і 4000 м (дівчата).

Ковзанярська підготовка

Теоретичні знання (юнаки й дівчата)

Правила проведення занять із ковзанярської підготовки з групою товаришів.

Практичний матеріал. Біг на дистанцію завдовжки 3000 м (юнаки) і 2000 м (дівчата).

Орієнтовні домашні завдання

Юнаки – кут в упорі. Стрибки через скакалку за 35 с. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту (12 – 15 вправ). Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Підтягування у висі. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Біг на місці 15 с. Вправи з гантелями, еспандером, гириями, штангою. Згинання і розгинання рук, лежачи в упорі на підлозі. Повторення техніки елементів гімнастики та спортивних ігор, що вивчались на уроці. Повторний біг. Тривалий біг.

Технічні прийоми з футболу:

1) підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт чи в іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (15 – 20 повторень);

2) виконувати удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи на точність з місця у вибрану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м;

- 3) виконувати вивчені відволікаючі дії (фінти) проти суперника, котрий рухається назустріч;
- 4) виконувати удари по м'ячу на дальність;
- 5) виконувати ведення м'яча 9 м по прямій (не менше, ніж 2 торкання) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до гандбольних воріт;
- 6) виконувати жонгливання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 22 рази (хлопці) і 13 разів (дівчата);
- 7) взяти участь у двосторонній грі в футбол;
- 8) вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

Для воротарів:

- 9) в умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше 4 кроків, не виходячи з-за меж штрафного майданчика;
- 10) виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу не більше 4 кроків;
- 11) виконувати дістанання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

Дівчата – міст у положенні лежачи на спині, із стійки ноги нарізно. Стрибки через скакалку за 35 с. Комплекс вправ спеціальної фізичної підготовки у вибраному виді спорту (10 – 12 вправ). Стрибки у довжину з місця та з розбігу. Присідання на двох та одній ногах. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Піднімання ніг у положенні лежачи на спині. Нахили вперед в положенні сидячи. Підтягування у висі лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі і на лаві. Біг на місці 15 с. Повторення техніки елементів гімнастики та спортивних ігор, що вивчалися на уроці. Повторний біг. Тривалий біг.

Віковий період учнів дванадцятого класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки і дівчата) та швидкісно-силових якостей (дівчата).

Контрольні і навчальні нормативи і вимоги для учнів 12 класу (17 років)

1. Вміти виконувати вис на зігнутих руках, хватом зверху, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	23	25	27	32	35	40	43	47	50	53	55	56
дівчата	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2. Вміти виконувати підтягування у висі зверху (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	5	6	7	8	8,5	9	10	10,5	11	12	13	14
дівчата	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22	24	25

Примітка: 0,5 - підтягування у висі (перекладина на рівні очей).*

3. Вміти виконувати згинання-розгинання рук в упорі лежачи (хлопці), а також згинання – розгинання рук в упорі на лаві (дівчата), кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	22	24	26	28	30	32	34	36	38	39	40	42
дівчата	10	11	12	14	15	16	18	19	20	22	24	25

4. Вміти виконувати з положення лежачи на спині піднімання тулуба в сід за 1хв., кількість разів:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	31	33	35	37	40	42	44	46	48	49	50	52
дівчата	30	31	33	35	36	38	39	40	41	42	44	46

5. Вміти виконувати нахил вперед з положення сидячи, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	+3,0	+4,0	+5,0	+6,0	+8,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+14,0	+15,0	+17,0
дівчата	+9,0	+10,0	+11,0	+12,0	+13,0	+14,0	+15,0	+17,0	+19,0	+20,0	+21,0	+22,0

6.Вміти виконувати стрибок у довжину з місця, см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	175	180	185	190	195	200	205	215	230	240	250	260
дівчата	150	155	160	165	170	175	180	190	200	205	215	220

7.Вміти виконувати заняття з ритмічної гімнастики з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

8.Знати правила гри у футбол, баскетбол, волейбол, ручний м'яч:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

9.Вміти виконувати біг на 100 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8	14,6	14,5	14,3	14,2	14,0	13,8	13,6
дівчата	17,6	17,4	17,2	17,0	16,8	16,7	16,5	16,3	16,2	16,0	15,8	15,6

10.Вміти виконувати "човниковий" біг 4x9 м, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,4	9,3	9,2	9,0
дівчата	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1

11.Вміти виконувати стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", см:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	340	350	360	370	385	410	420	435	450	460	470	480
дівчата	280	290	300	310	320	330	340	350	355	380	390	400

12.Вміти виконувати метання малого м'яча (150 г) на дальність, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	34	36	38	40	41	43	45	46	48	49	50	51
дівчата	22	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	35

13.Вміти долати дистанцію: хлопці – 3000 м; дівчата – 2000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	17,30	17,10	16,50	16,10	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30	12,00
дівчата	13,20	13,00	12,40	12,20	12,00	11,45	11,30	11,00	10,30	10,00	9,50	9,30

14.Вміти долати марш-кидок: хлопці – 4000 м, дівчата – 2500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	23,30	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,30	20,00	19,30	19,00	18,30	18,00
дівчата	17,10	16,50	16,30	16,10	15,50	15,30	15,10	14,35	14,00	13,30	13,10	13,00

15.Плавання: вміти пропливати дистанцію без урахування часу, м:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	60	70	80	90	100	120	140	150	160	170	180	200
дівчата	50	60	70	80	90	100	120	140	150	160	170	180

16.Туризм: взяти участь у проведенні чотирьох походів, в тому числі один, тривалістю не менше двох днів, із ночівлею в польових умовах:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання											
дівчата	Техніка виконання											

17.Знати і вміти виконувати комплекси з 5 –7 професійно-відновлювальних вправ корекційної спрямованості для однієї з професій:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	6	7
дівчата	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	6	7

18.Знати і вміти виконувати підготовчі комплекси атлетичної гімнастики, з досягненням у вправах максимального результату:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	3
дівчата	-	-	-	-	1	-	-	2	-	-	-	3

19.Вміти бігати на лижах: хлопці – 5000 м, дівчата – 4000 м, хв. с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	39,00	38,00	37,00	36,00	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,30	30,00	29,00
дівчата	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,30	25,00	24,00

20.Вміти бігати на ковзанах: хлопці – 3000 м; дівчата – 2000 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	17,00	16,30	16,00	15,30	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30	12,00	11,00
дівчата	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00	12,30	12,00	11,30	11,00	10,30	10,00	9,00

21.Вміти виконувати заняття з аква-, степ-, слайд-аеробіки, роуп скіпінгу з класом:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

22.Велоспорт: вміти долати дистанцію на велосипеді: хлопці – 10000 м, дівчата – 7500 м, хв, с:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	31,00	30,30	30,15	30,00	29,30	29,00	28,30	28,00	27,45	27,30	27,15	27,00
дівчата	28,00	27,30	27,15	27,00	26,30	26,00	25,30	25,00	24,45	24,30	24,15	24,00

23.Вміти грати в бадмінтон, теніс, городки, хокей, водне поло:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання гри											
дівчата	Техніка виконання гри											

24.Спортивне орієнтування: прийняти участь в змаганнях зі спортивного орієнтування в заданому напрямку (тобто, подолання учнем позначених на карті і розташованих на місцевості КП в зазначеній послідовності).

Старт учасників з інтервалом 1хв.:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	Техніка виконання вправ											
дівчата	Техніка виконання вправ											

25.Шахи: зіграти 5 партій і намагатися досягти найбільшу кількість вигравів, кількість перемог:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

26.Шашки: зіграти 5 партій і намагатися досягти найбільшу кількість вигравів, кількість перемог:

Стать	Б а л											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
дівчата	-	-	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с	4,4	5,5	4,5	5,8
<i>Витривалість:</i>	біг на 2000 м, хв., сек	8,50	9,50	9,50	11,50
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+15,0	+7,0	+21,0	+13,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики) і ни- зькій переклади- ні (дівчатка) (р)	14	9	26	15
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	9,2	9,8	10,2	10,8
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у довжину з місця, см	2405	1905	210	170

Обов'язковий комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості (упродовж 6 уроків наприкінці навчального року)

Фізичні якості та вправи		Показники			
		Бали для хлопчиків		Бали для дівчаток	
		2	1	2	1
<i>Швидкість:</i>	біг на 30 м, с або біг на 60 м, с	4,5	5,6	4,8	6,0
		10,2	9,8	9,0	10,5
<i>Витривалість:</i>	біг на 1500 м, хв. або крос на 2000 м, хв	6,10	7,20	7,20	8,50
		10,10	11,40	11,20	13,20
<i>Гнучкість:</i>	нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	+14,0	+7,0	+20,0	+12,0
<i>Сила:</i>	підтягування на високій (хлопчики), разів підтягува- ння на перекла- дині висотою 95 см, разів (дів- чатка) або зги- нання і розги- нання рук від підлоги в упорі лежачи, разів або те саме від лави, разів	12	7	-	-
		-	-	15	5
		32	16	15	8
		-	-	12	8
<i>Спритність:</i>	«човниковий» біг 4х9 м, сек	9,8	10,8	10,6	11,6
<i>Швидкісно – силові якості:</i>	стрибок у дов- жину з місця, см або метання те- нісного м'яча на дальність, м	225	175	200	150
		48	34	30	20

Варіативна частина програми в старшій школі

Аква - аеробіка

Виконувати вправи в воді з музичним супроводом з групою товаришів.

Степ – аеробіка, слайд - аеробіка

Виконувати з групою товаришів загальнорозвиваючі і танцювальні вправи в заданому ритмі і темпі з певною амплітудою та узгодженістю рухів

Велоспорт

Подолання довгих дистанцій на велосипеді до 10000 м.

Бадмінтон

Вміти виконувати: подачу коротку, високо-далеку; удари зліва, зверху і знизу, пересування; одиночна, парна та змішані ігри.

Роуп скіпінг

Виконувати вправи з короткими, довгими та подвійними скакалками з групою товаришів.

Городки

Знати як вибиваються окремі фігури; тактику гри, поняття “втрачений удар”. Вміти грати в гру “Городки”. Проводити змагання з цього виду спорту.

Теніс

Вміти виконувати: удари по м'ячу без обертання, з нижнім і верхнім обертанням; тактичні прийоми атакуючого проти захисника, захисника проти атакуючого, атакуючого проти атакуючого; парна гра.

Хокей

Вміти виконувати: біг короткими і довгими кроками перебіжкою, гальмування, зупинки, повороти; ведення шайби з перекладанням ключки; поштовхом ключки, без відривання ключки; кидки шайби без повороту та з поворотом крюка, підкидання шайби, удар по шайбі; зупинка шайби крюком ключки, тулубом, ковзаном; фінти; прийоми силової боротьби: зупинка (поштовх) суперника грудьми, плечем, відбирання шайби; тактичні прийоми в нападі й прийоми гри воротаря; двостороння гра.

Водне поло

Знати: техніку й тактику гри (індивідуальну й колективну), правила гри. Володіти різними способами плавання, спеціальними технічними навичками і технікою володіння м'ячем. Вміти грати у водне поло за прийнятими правилами.

Спортивне орієнтування

Знати задачі і значення спортивного орієнтування; типи спортивних карт і компасів; методи підвищення технічної і тактичної майстерності; правила проведення різних видів змагань зі спортивного орієнтування.

Вміти володіти технікою азимутного бігу; технікою роботи з компасом; технікою бігу по піску, жорсткому ґрунті; тактичними прийомами орієнтування.

Шахи, шашки

Знати визначення понять стратегії і тактики.

Вміти сприяти вихованню здатності самостійно мислити (аналіз турнірних і матчевих партій, типових позицій, розробка дебютних систем, розгляд та оцінка творчості видатних шахістів і шашкістів, аналіз позицій відкладення партій. Ударні колони. Їх роль у боротьбі за активні поля.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волинець Ю. Й., Воронкова В. Й., Довганюк Л. М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів з вимог 5–11 класів на уроках фізичної культури (методичні рекомендації). – Луцьк, 2001. – 38 с.
2. Волинець Ю. Й., Голос А. М. Критерії оцінювання контрольних навчальних нормативів і вимог учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури (методичні рекомендації). – Луцьк, 2001. – 27 с.
3. Временный государственный образовательный стандарт // Физическая культура в школе. – 1998. – № 5. – С. 4–7.
4. Горшков В. П., Вавилов Ю. Н. Вариант программы физического воспитания школьников // Физическое воспитание и школьная гигиена: Тезисы IV Всесоюз. конф. – Ч. 1. – М., 1991. – С. 13.
5. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 32–34.
6. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 29–32.
7. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” // Фізичне виховання. – 1997. – № 1. – С. 3–12.
8. Державний стандарт освітньої галузі “Фізична культура і здоров’я” // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 14–27.
9. Державні стандарти базової і повної середньої освіти // Освіта України. – № 1–2. 14 січня 2003 р.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы // Физическая культура в школе. – 1985. – № 6. – С. 19–32; № 7. – С. 19–23.
11. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура 1–11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 52 с.
12. Комплексна програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл південного регіону України. – Херсон: Наддніпрянська правда, 1997. – 120 с.
13. Лещишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура / Методичні рекомендації для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. 5–7 класи. – Тернопіль: Мандрівець, 2000. – 24 с.
14. Лещишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура / Методичні рекомендації для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. 8–9 класи. – Тернопіль: Мандрівець, 2000. – 20 с.
15. Лещишин Р. Р., Трач О. М. Фізична культура / Методичні рекомендації для тематичного оцінювання навчальних досягнень учнів. 10–11 класи. – Тернопіль: Мандрівець, 2000. – 20 с.
16. Про викладання фізичної культури в 1999/2000 навчальному році // Фізичне виховання. – 1999. – № 3. – С. 27–28.
17. Программы восьмилетней школы // Физическая культура 4–8 класи. – К.: Радянська школа, 1976. – 104 с.
18. Программы для средней школы // Физическая культура 9–10 класи. – К.: Радянська школа, 1976. – 60 с.
19. Програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура для школярів спеціальної медичної групи. – К.: Радянська школа. – 1977. – 80 с.
20. Програми середньої загальноосвітньої школи 4–8 класи. – К.: Радянська школа. – 1979. – 96 с.
21. Программы средней общеобразовательной школы. 9–10 класс. – К.: Радянська школа. – 1979. – 56 с.
22. Програми середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура. 9–10 класи. – К.: Радянська школа. – 1979. – 56 с.
23. Програма середньої загальноосвітньої школи // Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1 – 8 класи. – К.: Радянська школа. – 1981. – 72 с.
24. Програма фізичного виховання та оздоровлення дітей і школярів. – Луцьк, 1997. – 19 с.
25. Програма з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл / Укл. В. Г. Ареф’єв, Л. М. Белоус, Г. В. Воробей та ін. – К.: РНМК заг. сере. пед. освіти. – 1992. – 36 с.
26. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура 1 – 11 класи. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

27. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів “Основи здоров’я і фізична культура 1 – 11 класи” .- К.: Початкова школа, 2001. – 111с.
28. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів// Фізична культура 1 – 12 класи. – К.: Ірпінь, 2004. – 272с.
29. Уроки физической культуры в 4–6 классах / Под ред. Г. П. Богданова. – М.: Просвещение, 1979. – 192 с.
30. Уроки физической культуры в 9–10 классах средней школы / Под ред. Г. П. Богданова. – М.: Просвещение, 1987. – 86 с.
31. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 376 с.
32. Фізичне виховання молодших школярів: Навчальні програми і дидактично-методичні матеріали до неї. – Івано-Франківськ, 1998. – 144 с.
33. Фізичне виховання дітей середнього і старшого шкільного віку. – Івано-Франківськ, 1993. – 96 с.
34. Фізичне виховання шкільної України // Фізичне виховання. – 1998. – № 3. – С. 51.
35. Фізичне виховання в школі. – 2001. Спец. вип. – 64 с.
36. Цільова комплексна програма // “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К, 1998.– 48 с.
37. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир’я, 1994. – 96 с.
38. Цьось А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир’я, 1998. – 364 с.
39. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 210 с.
40. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2001. – 271 с.
41. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання.– Тернопіль: Збруч, 2000 –183 с.

*Анатолій Петрович Денисовець
Євген Павлович Козак
Олена Олександрівна Пантус*

**Експериментальна програма з фізичної культури
для учнів загальної середньої освіти
1 – 12 класів**

Підписано до друку 2020 р.
Ум.друк.арк. 6.8
Наклад прим. Зам. №100
Житомирський національний
агроекологічний університет,
10008, м. Житомир, бульвар Старий, 7