

ПОГОДЖЕНО  
на засіданні циклової методичної  
комісії загальноосвітніх та соціально-  
економічних дисциплін  
від «31» серпня 2021 р.  
протокол № 1

## Робоча навчальна програма з предмета «Фізична культура»

розроблена на основі навчальної програми з фізичної культури для  
загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класів (рівень стандарту),  
затвердженої наказом Міністерства освіти і науки України  
від 23.10.2017 № 1407

Курс	Предмет	Кількість годин	
		всього	з них ЛПП
I курс	Фізична культура. Модуль «Теоретико-методичні знання»	3	
	Фізична культура. Модуль «Легка атлетика»	18	18
	Фізична культура. Модуль «Футбол»	16	16
	Фізична культура. Модуль «Волейбол»	26	26
	Фізична культура. Модуль «Баскетбол»	19	19
	Фізична культура. Модуль «Гімнастика»	23	23
	Фізична культура. Модуль «Туризм»	15	15
	<b>Всього за I курс:</b>	<b>120</b>	<b>117</b>
II курс	Фізична культура. Модуль «Теоретико-методичні знання»	3	
	Фізична культура. Модуль «Легка атлетика»	18	18
	Фізична культура. Модуль «Футбол»	12	12
	Фізична культура. Модуль «Волейбол»	20	20
	Фізична культура. Модуль «Баскетбол»	18	18
	Фізична культура. Модуль «Гімнастика»	10	10
	Фізична культура. Модуль «Туризм»	12	12
	<b>Всього за II курс:</b>	<b>90</b>	<b>87</b>
	<b>Всього</b>	<b>210</b>	<b>204</b>

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою навчання фізичної культури є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Здобувач освіти – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

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

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей особистості.

### **Вклад предмета у формування ключових компетентностей**

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

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

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

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

## **2. Спілкування іноземними мовами.**

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

*Ставлення:* усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

*Навчальні ресурси:* спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

## **3. Математична компетентність.**

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

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

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

## **4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.**

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

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

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

## **5. Інформаційно-цифрова компетентність.**

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

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

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

## **6. Уміння вчитися впродовж життя.**

*Уміння:* розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;

досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

*Ставлення:* розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

*Навчальні ресурси:* приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

## **7. Ініціативність і підприємливість.**

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

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

*Навчальні ресурси:* спортивні змагання з різних видів спорту.

## **8. Соціальна та громадянська компетентності.**

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

*Ставлення:* поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;

розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

*Навчальні ресурси:* командні види спорту.

## **9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.**

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

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

дотримання мовленнєвого етикету.

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

## **10. Екологічна грамотність і здорове життя.**

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

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

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

### **Призначення змістових ліній**

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

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

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

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненні мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати здобувача освіти як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з

гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

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

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

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знансвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти».

### **Структура навчального процесу з фізичної культури**

Навчальна програма «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.

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

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

**Варіативний модуль «Баскетбол»** складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості, а також наявні матеріальні можливості закладу освіти.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес здобувачів освіти до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять із здобувачами освіти різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід, враховуючи стать і стан здоров'я.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році здобувачі освіти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного.

**Варіативний модуль «Волейбол»** складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я здобувачів освіти, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

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

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

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

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

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

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

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

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

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

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

**Варіативний модуль «Гімнастика»** складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів.

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

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

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), викладач може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється: техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів); ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення); засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без



допомоги ніг для юнаків. Викладач може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки.

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

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

**Варіативний модуль «Легка атлетика»** складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти та зміст навчального матеріалу.

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

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

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

Під час проведення уроків з легкої атлетики викладач повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до здобувачів освіти, враховуючи стать, стан здоров'я здобувачів освіти.

Викладач може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

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

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

**Варіативний модуль «Футбол»** є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

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

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні

тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного здобувача освіти.

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

У процесі навчання футболу застосовуються такі групи методів:

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

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

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

**Варіативний модуль «Туризм»** складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти та зміст навчального матеріалу.

Основною метою уроків фізичної культури за модулем «Туризм» є набуття особистістю різноманітних компетентностей у процесі занять, виховання громадян України засобами туризму та краєзнавства, заохочення до активного відпочинку та занять фізичною культурою.

Практична цінність набутих знань, умінь і навичок полягає в тому, що здобувачі освіти розширюють свої знання з географії, історії, біології, отримують екологічне виховання, засвоюють основи забезпечення безпеки життєдіяльності. Процес формування туристських знань, умінь і навичок, що забезпечується теоретичною, спеціальною та теоретичною підготовкою демонструє прикладну спрямованість фізичної культури.

Навчальна програма включає теоретичні відомості, спеціальну технічну підготовку, технічну підготовку. При вивченні технічних прийомів з туризму, необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки. Кожен урок повинен забезпечувати отримання конкретного, мінімального обсягу знань і певних умінь, які практично закріплюють ці знання.

На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» потрібно звернути велику увагу на дотримання правил безпеки.

Здобувачі освіти віднесені до спеціальної медичної групи відвідують заняття разом з усією групою, вивчають теорію й методику, опановують

найпростіші туристські вміння і навички, можуть залучатися до суддівства навчальних змагань.

### ***Організація навчального процесу з фізичної культури***

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

- формування у здобувачів освіти умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі здобувачів освіти, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;

- використання викладачем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

- досягнення оптимальної рухової активності всіх здобувачів освіти протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Здобувачі освіти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

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

Здобувачі освіти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для здобувачів освіти, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює викладач фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ здобувачі освіти отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей

викладач разом із здобувачем освіти складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

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

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

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

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

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

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

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

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

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення здобувачів освіти протягом навчального року; ступінь активності здобувачів освіти на уроках; залучення здобувачів освіти до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у

спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо здобувач освіти виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

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

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

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

## I курс – 120 годин

К-ть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти	Зміст навчального матеріалу
<b>3 год</b>	<b>Модуль «Теоретико-методичні знання»</b>	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паролімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;  <b>називає:</b> поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;  <b>Ціннісний компонент</b>  свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</b>  <b>володіє</b> методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку  <b>виконує (розробляє):</b> комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії</p>	<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.  Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку.  Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.  Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи оміряної професії).  Паралімпійський рух на сучасному етапі.</p>
<b>18 год</b>	<b>Модуль «Легка атлетика»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий і діяльнісний компонент</b>  <b>характеризує</b> ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів;</p>	<p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою.  Надання домедичної допомоги при</p>

	<b>знає та виконує</b> правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою;	отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою
	Спеціальна фізична підготовка	
	<b>Діяльнісний компонент виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод
	Біг	
	<b>виконує:</b> біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, човниковий біг 4x9 м, спортивну ходьбу на 1000м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.	Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.
	Стрибки	
	<b>Діяльнісний компонент виконує:</b> стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».
	Метання	
	<b>Діяльнісний компонент виконує</b> метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.
<b>16 год</b>	<b>Модуль «Футбол»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<b>Знаннєвий компонент характеризує:</b> розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж
	Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
	<b>Діяльнісний компонент володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.	Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча

		<p>ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>
Елементи техніки та дій у нападі і захисті		
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу головою: удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; застосовує: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару;</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b></p>	<p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; жонгливання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні. індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу. індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; групові дії у захисті: підсилення</p>

	<p><b>здійснює:</b> організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару;</p> <p>гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів).</p> <p><b>дотримується</b> правил навчальних ігор; правил безпеки під час занять футболом.</p>	<p>захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні.</p> <p>командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>
<b>26 год</b>	<b>Модуль «Волейбол»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує</b> та аналізує досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки;</p> <p><b>називає та пояснює</b> фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b> показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;  <b>дотримується правил</b> безпеки життєдіяльності.</p>	<p>Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство.</p> <p>Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> повторне пробігання відрізків 5, 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.</p> <p>Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком у гору.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p>Багаторазові кидки набивного м'яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.</p> <p>Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</p>	<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим).</p> <p>В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.</p>
	Техніко -тактична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> верхні прямі подачі до лівої та</p>	<p>Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика.</p>



	<p>правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика;  <b>володіє:</b> технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні; виконує: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах;  <b>застосовує:</b> нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча;  <b>володіє:</b> технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;  здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові «кутом вперед»;  <b>уміє:</b> обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.</p>	<p>Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни.  Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.  Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.  Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою.  Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару.  Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4.  Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців.  Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.</p>
<b>19 год</b>	<b>Модуль «Баскетбол»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує</b> організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b> прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4x9м; серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>
	Техніко – тактична підготовка	

	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;  <b>застосовує</b> серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b>  <b>приймає</b> участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.</p>
23 год	<b>Модуль «Гімнастика»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує</b> методику розвитку гнучкості; знає та називає правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>	<p>Методика розвитку гнучкості.  Правила безпеки життєдіяльності на уроках гімнастики.</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування канату; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; вправи з подоланням особистої ваги; з допоміжними навантаженнями: в парах із подоланням опору та ваги партнера; на тренажерах; вправи з гантелями або гирями (від 2 до 16 кг), з набивними м'ячами (1–3 кг), штангою (від 40 до 100 % особистої ваги), вправи під час ходьби та бігу з партнером на плечах; вправи з партнером на гімнастичній лаві та стінці; перештовхування та опір партнерові; пробігання коротких (20–50 м)</p>	<p>Організуючі та загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування канату; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; вправи спеціальної фізичної підготовки</p>

	<p>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 спеціально-підвідних вправ для оволодіння технікою конкретного гімнастичного елемента; вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень);</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять атлетизмом, загальною і спеціальною фізичною підготовкою</p>	
	<b>Стрибки</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см); юнаки та дівчата — стрибки через скакалку (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 хв у повільному темпі)</p>	<p>Опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; стрибки через скакалку на швидкість та витривалість</p>
	<b>Лазіння</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг</p>	Лазіння по вертикальному канату
	<b>Рівновага</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує</b> вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ; <b>Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>	<p>Вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж</p>
	<b>Акробатика</b>	
	<p><b>Діяльнісний і ціннісний компонент виконує:</b> комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів (юнаки, дівчата);</p>	<p>Стійки на голові та руках (юнаки); зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи;</p>
	<b>Елементи художньої гімнастики</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета): «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90° – 180° – 360°;</p>	<p>Дівчата комбінація елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета);</p>

	стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);	
	Ритмічна гімнастика та аеробіка	
	<b>Діяльнісний і ціннісний компонент</b> складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 9–12 вправ;	Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки
	Смуга перешкод	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує подолання гімнастичної смуги перешкод; <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання вправ.	Подолання гімнастичної смуги перешкод
	Вправи на тренажерах	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> дотримується правил безпеки під час занять	Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп
	Колове тренування	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує комплекси вправ для колового тренування	Комплекси вправ для колового тренування;
	Атлетична гімнастика	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує згинання і розгинання рук в упорі лежачи (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); розгинання рук стоячи в упорі на брусах (інших пристосуваннях) (від 10×5, 5×10, 2×25 до 1×50 разів); горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10 підходів по 5 разів до 50 разів); піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів); рухи ногами у положенні лежачи на спині («велосипед») (від 2×25 до 2×50 (70) разів); повороти тулуба праворуч і ліворуч, стоячи в нахилі, руки в сторони (від 2×25 до 2×50 (70) разів); піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою; присідання на одній нозі («пістолет») (від 6×6, 5×8, 5×10, 2×20 до 3×10 разів на кожній нозі); підтягування у висі (хлопці) (від 2×10 до 2×20 (25) разів) <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> дотримується правил безпеки під час занять гімнастичними вправами	Підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;
15 год	<b>Модуль «Туризм»</b>	
	Теоретичні відомості	

	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>розкриває</b> загальні вимоги щодо проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю;  <b>розповідає</b> про значення та діяльність туристських маршрутно-кваліфікаційних комісій навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України;  <b>називає</b> види та вимоги до туристського спорядження для туристського походу;  <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил з охорони природи в умовах походу та правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.</p>	<p>Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю.  Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України.  Спорядження для туристського походу.  Організація харчування в оздоровчих туристських походах.  Діяльність з охорони природи в умовах походу.  Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.</p>
<p>Спеціальна фізична підготовка</p>		
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>бере участь:</b> у навчальних змаганнях з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, в'язанні туристських вузлів: «прямий вузол», «простий провідник», «булінь», академічний, «вісімка, «ткацький», зустрічний, брамшкотовий ;  <b>виконує:</b> подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод з транспортуванням постраждалого та здійснює вибір його транспортування;  <b>володіє</b> знаннями і навичками з питань надання домедичної допомоги.  <b>відтворює</b> алгоритм надання домедичної допомоги постраждалому;  <b>здійснює</b> колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки.</p>	<p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування.  Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, в'язання туристських вузлів.  Колове тренування.</p>
<p>Технічна підготовка</p>		
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> подолання умовної річки за допомогою переправи вбхід із само страховкою, групової переправи вбхід, навісної переправи ;  <b>володіє:</b> технікою в'язання туристських вузлів: «стремено», подвійного провідника, «грейпвайн»;  <b>здійснює</b> проходження дистанції крос – похід 3000 - 4000м;  <b>пояснює</b> дії при виконанні вправ орієнтування за легендою;  <b>виконує</b> дії при виконанні вправ орієнтування за легендою;  <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>  <b>бере участь:</b> у навчальних змаганнях зі спортивного орієнтування; з техніки пішогодного туризму (ТПТ); в організації походу вихідного дня: вибір району, розробка</p>	<p>Технічні етапи: водні перешкоди.  В'язання туристських вузлів.  Орієнтування за легендою.  Організація походу вихідного дня.</p>

	маршруту, складання плану походу, маршрутні документи; у поході вихідного дня.	
--	--	--

## II курс –90 годин

### Фізична культура

К-ть годин	Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти	Зміст навчального матеріалу
<b>3 год</b>	<b>Модуль «Теоретико-методичні знання»</b>	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>Учень, учениця:</b>  <b>характеризує:</b> особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;  <b>називає:</b> поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;  <b>Ціннісний компонент</b>  свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;  <b>Знаннєвий і діяльнісний компонент:</b>  <b>володіє</b> методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку, основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості  <b>виконує (розробляє):</b> комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії</p>	<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.  Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку.  Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.  Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи оміряної професії).  Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p>
<b>18 год</b>	<b>Модуль «Легка атлетика»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує та обґрунтовує</b> значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем;  <b>Знаннєвий і діяльнісний компонент</b>  <b>виконує</b> правила безпеки під час занять легкою атлетикою;</p>	<p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем.  Правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань.</p>
	Біг	
	<b>Діяльнісний компонент</b>	Біг на короткі та середні дистанції,

	<b>виконує:</b> біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2×200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4х9 м	біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.
	<b>Стрибки</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> <b>виконує:</b> стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	Різновиди стрибків в довжину та висоту
	<b>Метання</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> <b>виконує</b> метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу
<b>12 год</b>	<b>Модуль «Футбол»</b>	
	<b>Теоретичні відомості</b>	
	<b>Знаннєвий компонент</b> <b>характеризує</b> розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу; <b>Діяльнісний і ціннісний компонент</b> <b>виконує</b> елементи арбітражу під час навчальних ігор.	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.
	<b>Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> <b>володіє</b> технікою виконання вправ; <b>виконує:</b> стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.	Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів

		тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.
<b>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</b>		
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту; удари по м'ячу головою: удари лобом у стрибку з активним опором; зупинки м'яча: зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій); ведення м'яча: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою; відволікальні дії (фінти): фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча); вкидання м'яча: вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність, жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність;</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує:</b> несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча і з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару;</p> <p><b>здійснює:</b> поздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; організацію швидкого та</p>	<p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча; жонгливання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу; індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні; командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>



	<p>поступового нападу; взаємодії з партнерами при різній кількості нападників у лініях та між лініями; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; перебудову від оборони до початку і розвитку атаки; визначення напрямку можливого удару, гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів);  <b>дотримується правил</b> навчальних ігор; безпеки під час занять футболом.</p>	
<b>20 год</b>	<b>Модуль «Волейбол»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>характеризує</b> роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;  <b>Ціннісний компонент</b>  <b>пояснює</b> суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;  <b>обґрунтовує:</b> поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.</p>	<p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>виконує:</b>          прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо;          серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри;  <b>застосовує:</b> багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані; пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°</p>	<p>Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, пережат, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів, тощо.          Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж</p>

		саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.
	Техніко-тактична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2; застосовує: пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4; систему гри "кутом вперед";</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент здійснює:</b> прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі;</p> <p><b>вміє:</b> «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.</p>	<p>Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>
<b>18 год</b>	<b>Модуль «Баскетбол»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент характеризує</b> організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика самостійних занять.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує</b> прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4x9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>
	Техніко-тактична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент виконує:</b> чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча одною і</p>	<p>Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців;</p>

	<p>двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;</p> <p><b>застосовує</b> серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидія виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодія та протидія заслонам;</p> <p><b>Ціннісний компонент</b></p> <p><b>приймає</b> участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.</p>
<b>10 год</b>	<b>Модуль «Гімнастика»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b></p> <p><b>характеризує</b> методику розвитку сили; <b>знає</b> правила безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p>	<p>Методика розвитку сили. Правила безпеки на уроках гімнастики.</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b></p> <p><b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів;</p> <p><b>виконує:</b> вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на</p>	<p>Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості</p>

	<p>одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;</p> <p><b>виконує:</b> із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> дотримується правил: контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.</p>	
	<b>Стрибки</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>виконує:</b> опорні стрибки через гімнастичного козла: стрибок через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» стрибок через козла ширину в способом «зігнувши ноги» (висота 115 — 125 см); стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 105 — 115 см); юнаки та дівчата — стрибки через скакалку (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с; 2x60с, 2хв у повільному темпі);</p>	<p>Опорні стрибки: через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (юнаки); через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» (дівчата); стрибки через скакалку на швидкість та витривалість</p>
	<b>Лазіння</b>	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b> <b>виконує</b> лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;</p> <p><b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> <b>застосовує</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>	<p>юнаки — лазіння по вертикальному канату.</p>

	<b>Рівновага</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання; <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> застосовує самострахування під час виконання гімнастичних вправ;	дівчата - вправи на рівновагу: зв'язки елементів з матеріалу 6 року навчання
	<b>Акробатика</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує комбінацію елементів вправ вивчених в попередніх класах	Комбінації елементів вправ вивчених в попередніх класах
	<b>Елементи художньої гімнастики</b>	
	<b>Діяльнісний і ціннісний компонент</b> виконує комбінацію елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета);	дівчата - комбінація елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета)
	<b>Ритмічна гімнастика та аеробіка</b>	
	<b>Діяльнісний і ціннісний компонент</b> складає та виконує комплекс вправ ритмічної гімнастики та аеробіки з 12-14 вправ;	дівчата складання і виконання комплексів вправ;
	<b>Вправи на тренажерах</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп; <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b> дотримується правил безпеки під час занять	Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп
	<b>Колове тренування</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> виконує комплекси вправ для колового тренування;	Комплекси вправ для колового тренування
	<b>Атлетична гімнастика</b>	
	<b>Діяльнісний компонент</b> <b>виконує:</b> вправи з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів); <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>	Юнаки - вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою;

	дотримується правил безпеки під час занять	
<b>12 год</b>	<b>Модуль «Туризм»</b>	
	Теоретичні відомості	
	<p><b>Знаннєвий компонент</b>  <b>розповідає:</b> фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності;  <b>розкриває:</b> поняття окомірної зйомки маршруту;  <b>називає:</b> основні розділи щодо звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активними способами пересування для груп учнівської молоді ;  <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>  <b>дотримується</b> правил безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.</p>	<p>Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності.  Поняття окомірної зйомки маршруту.  Рекомендації щодо складання звіту про туристсько–краєзнавчу подорож з активним пресуванням для груп учнівської молоді.  Правила безпеки під час походу та на уроках фізичної культури.</p>
	Спеціальна фізична підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>бере участь:</b> у навчальних змаганнях з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, навісної переправи, умовного болота за допомогою жердин, в'язанні туристських вузлів: «прямий вузол», «простий провідник», «булінь», академічний, «вісімка, «ткацький», зустрічний, брамшкотовий, «стремено», подвійний провідник, «грейпвайн»; у естафетах з елементами туристської техніки;  <b>виконує:</b> подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод з транспортуванням постраждалого та здійснює вибір його транспортування з різних стартових положень;  <b>відтворює</b> алгоритм надання домедичної допомоги постраждалому;  <b>здійснює</b> колове тренування для розвитку фізичної і спеціальної підготовки;</p>	<p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування.  Транспортування постраждалого з різних стартових положень.  Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, навісної переправи, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів.  Естафети з елементами туристської техніки.  Колове тренування.</p>
	Технічна підготовка	
	<p><b>Діяльнісний компонент</b>  <b>розпізнає і виконує:</b> в'язання вузлів для скріплення мотузок: прямий, академічний, брамшкотовий, ткацький, грейпвайн, зустрічний; для обв'язки: булінь, простий провідник, вісімка, подвійний провідник; допоміжні вузли: стремено, схоплюючого одним кінцем ;  <b>пояснює</b> дії і володіє технікою окомірної зйомки: вимірювання на місцевості, підготовка схеми;  <b>Ціннісний і діяльнісний компонент</b>  <b>здійснює</b> проходження дистанції крос – похід 4000 - 5000м;  <b>бере участь:</b> у навчальних змаганнях зі спортивного орієнтування; з техніки</p>	<p>В'язання туристських вузлів.  Окомірна зйомка маршруту.  Навчальні змагання  Організація спортивного туристського походу.</p>

	пішохідного туризму (ТПТ); в організації походу I ступені складності, у поході вихідного дня.	
--	---	--