



ІВАН ВАСКАН, МИКОЛА НІГА

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

10-12 КЛАСІВ:

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ,
МЕТОДИ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Іван Васкан, Микола Ніга

**Фізична культура 10-12 класів:
інноваційні підходи, методи та практичні рішення**

Навчально-методичний посібник



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025

УДК 373.5.016:796(07)

В-195

Рекомендовано до друку Вченою радою
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(Протокол № 2 від 24 лютого 2025 року)

Рецензенти:

Олександр ПЕДАН - директор зі стратегічного розвитку ГО «ДжуніорС»
Олена СОПОТНИЦЬКА – кандидат педагогічних наук, доцентка кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Юрій МОСЕЙЧУК – декан Факультету фізичної культури, спорту та реабілітації Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, доктор педагогічних наук, професор

Васкан Іван, Ніга Микола

В-195 Фізична культура 10-12 класів: інноваційні підходи, методи та практичні рішення: навч.-метод. посіб. / Іван Васкан, Микола Ніга. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 200 с.
ISBN 978-966-423-949-0

Навчально-методичний посібник «Фізична культура 10-12 класів: інноваційні підходи, методи та практичні рішення» розроблений відповідно до вимог Державного стандарту профільної середньої освіти та спрямований на реалізацію компетентнісного підходу у викладанні фізичної культури. Особлива увага приділена розвитку ключових життєвих навичок учнів, формуванню мотивації до активного способу життя та впровадженню інклюзивних підходів. Структура посібника охоплює: Теоретичний модуль, що містить методичні засади фізичної підготовки, основи здорового способу життя та принципи самостійних занять фізичною активністю. Практичні модулі, які включають як традиційні види спорту (легка атлетика, футбол, баскетбол, волейбол), так і сучасні активності (доджбол, алтимат фризбі, петанк, «Cool Games»). Методику роботи з учнями з особливими освітніми потребами, що сприяє створенню інклюзивного освітнього середовища.

УДК 373.5.016:796(07)

ISBN 978-966-423-949-0

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025
© Іван Васкан, Микола Ніга

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	6
1.1. Нормативно-правові засади викладання фізичної культури у 10-12 класах.....	6
1.2. Структура та зміст навчальної програми.....	7
1.3. Методичні рекомендації щодо планування занять	9
1.4. Оцінювання навчальних досягнень учнів	11
РОЗДІЛ 2. КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ	13
2.1. Формування життєвих навичок через фізичну культуру	13
2.2. Здоров'язбережувальна компетентність: рухова активність і здоровий спосіб життя	14
2.3. Використання інтегрованого та проєктного підходів	15
2.4. Самостійна фізична активність як складова ціложиттєвого навчання ..	17
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ МОДУЛІВ	20
3.1. Теоретичний модуль.....	20
Теоретико-методичні знання	20
Загальна фізична підготовка.....	20
3.2. Практичні модулі	22
Плавання.....	22
Футбол	24
Баскетбол.....	26
Петанк	28
Волейбол	30
Алтимат фризбі.....	33
Хокей на траві.....	35
Військово-спортивні ігри.....	37
Легка атлетика	40
Доджбол	42
Дзюдо	45
Cool Games.....	47
РОЗДІЛ 4. ІНКЛЮЗИВНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	50
4.1. Створення інклюзивного освітнього середовища	50
4.2. Фізична культура для учнів з особливими освітніми потребами	52
4.3. Адаптація вправ та методів навчання	55
4.4. Використання спеціальних засобів та обладнання	58

РОЗДІЛ 5. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ.....	61
5.1. Практичні методи викладання фізичної культури	61
5.2. Методи вдосконалення фізичних якостей	64
5.3. Метод колового тренування	66
5.4. Методи використання слова та демонстрації	68
5.5. Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі	71
РОЗДІЛ 6. МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ.....	75
6.1. Психологічні аспекти формування мотивації.....	75
6.2. Використання сучасних технологій (гейміфікація, мобільні додатки, фітнес-трекери)	78
6.3. Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості учнів	81
6.4. Організація позакласної та позашкільної діяльності.....	85
РОЗДІЛ 7. БЕЗПЕКА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	89
7.1. Організація безпечного навчального процесу	89
7.2. Перша допомога при спортивних травмах	93
7.3. Використання сучасного спортивного обладнання.....	97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	101
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Фізична культура є невід'ємною складовою освітнього процесу, спрямованою на формування всебічно розвиненої особистості, зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності учнів. В умовах сучасного суспільства, коли малорухливий спосіб життя стає глобальною проблемою, важливість якісного викладання фізичної культури в школі зростає як ніколи.

Навчально-методичний посібник «Фізична культура 10-12 класів: інноваційні підходи, методи та практичні рішення» створений відповідно до сучасних освітніх стандартів. Основна мета посібника — сприяти розвитку фізичних якостей учнів, формуванню їхньої мотивації до активного способу життя, а також забезпеченню можливості застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Посібник ґрунтується на варіативному підході, що дає змогу вчителям обирати модулі відповідно до інтересів учнів, матеріально-технічних можливостей закладу освіти та загальних освітніх цілей. До його змісту входять як традиційні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика), так і сучасні активності (петанк, алтимат фризбі, доджбол, «Cool Games»). Окрему увагу приділено інклюзивному навчанню, яке передбачає створення сприятливого середовища для учнів з особливими освітніми потребами.

Методичні рекомендації, представлені в посібнику, спрямовані на впровадження інтерактивних та ігрових методів навчання, що підвищують ефективність засвоєння матеріалу та рівень зацікавленості учнів. Використання сучасних педагогічних технологій, зокрема гейміфікації, цифрових ресурсів і проєктного навчання, сприяє розвитку самостійності, відповідальності та навичок роботи в команді.

Посібник стане у пригоді вчителям фізичної культури, методистам та керівникам освітніх закладів, допомагаючи зробити уроки більш цікавими, ефективними та спрямованими на формування здорової, активної та соціально відповідальної особистості.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1.1. Нормативно-правові засади викладання фізичної культури у 10-12 класах НУШ

Викладання фізичної культури у 10-12 класах у Новій українській школі (НУШ) ґрунтується на державних освітніх стандартах, нормативно-правових документах та методичних рекомендаціях, які визначають зміст, структуру та підходи до організації навчального процесу.

Основу нормативного регулювання викладання фізичної культури становлять такі ключові законодавчі акти:

- **Закон України «Про освіту» (2017)** – визначає загальні засади освітньої діяльності, права та обов'язки учасників освітнього процесу.

- **Закон України «Про повну загальну середню освіту» (2020)** – регламентує організацію навчального процесу в закладах загальної середньої освіти, у тому числі фізичного виховання.

- **Закон України «Про фізичну культуру і спорт»** – регулює розвиток фізичної культури та сприяє популяризації здорового способу життя серед молоді.

- **Концепція «Нова українська школа» (НУШ)** – визначає компетентнісний підхід у навчанні, що включає формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів.

Викладання фізичної культури в 10-12 класах здійснюється відповідно до Державного стандарту профільної середньої освіти, затвердженого Кабінетом Міністрів України. Цей документ містить:

- Вимоги до обов'язкових результатів навчання учнів.
- Компетентнісний потенціал освітньої галузі «Фізична культура».
- Орієнтири для оцінювання навчальних досягнень.

Важливими складовими стандарту є наскрізні уміння:

- саморегуляція та усвідомлення ролі фізичної культури у житті;
- формування стійкої мотивації до фізичної активності;
- здатність самостійно організовувати рухову активність у повсякденному житті.

Навчальна програма з фізичної культури для 10-12 класів побудована на засадах варіативності та компетентнісного підходу. Вона:

- охоплює як традиційні, так і інноваційні види спорту;

- дозволяє вчителям обирати послідовність модулів відповідно до потреб учнів;

- сприяє індивідуалізації навчання та формуванню ключових життєвих компетентностей.

Міністерство освіти і науки України регулярно розробляє та оновлює методичні рекомендації щодо викладання фізичної культури. Основні акценти в сучасних рекомендаціях:

- Інтеграція здоров'язбережувальних технологій.

- Використання інноваційних методів навчання, таких як гейміфікація, командні проєкти.

- Інклюзивний підхід до організації навчального процесу.

Відповідно до Концепції інклюзивного навчання, школи повинні забезпечувати рівні можливості для всіх учнів, зокрема для дітей з особливими освітніми потребами. Це передбачає:

- адаптацію навчальних програм;

- створення сприятливого середовища для фізичної активності всіх учнів;

- використання модифікованих вправ і спеціального обладнання.

Згідно з Державним стандартом, оцінювання з фізичної культури у профільній школі є формувальним і базується на:

- особистому прогресі учня;

- рівні розвитку фізичних якостей;

- мотивації та активності під час занять.

Нормативно-правова база викладання фізичної культури у 10-12 класах НУШ орієнтована на розвиток компетентностей, індивідуалізацію навчального процесу та мотивацію учнів до фізичної активності. Вчителі мають змогу самостійно формувати освітній процес, використовуючи сучасні методи навчання, що сприяють формуванню здоров'язбережувальних навичок у молоді.

1.2. Структура та зміст навчальної програми з фізичної культури для 10-12 класів

Навчальна програма «**Фізична культура. 10-12 класи**» є частиною державного освітнього стандарту та спрямована на реалізацію компетентнісного підходу у викладанні фізичної культури. Вона забезпечує розвиток фізичних якостей учнів, формування здоров'язбережувальних компетентностей і мотивації до активного способу життя.

Програма структурована за **модульним принципом**, що забезпечує її гнучкість і можливість адаптації до інтересів учнів, матеріально-технічних умов закладу освіти та кадрового забезпечення.

Загальна структура програми включає:

1. Теоретико-методичний модуль

Теоретичні знання про фізичну культуру, здоровий спосіб життя та самостійну організацію рухової активності.

Загальна фізична підготовка.

2. Практичні модулі (обираються вчителем і учнями відповідно до інтересів, матеріально-технічних умов та можливостей школи):

Традиційні види спорту:

Легка атлетика

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Плавання

Дзюдо

Інноваційні види фізичної активності:

Доджбол

Алтимат фризбі

Петанк

Cool Games

Спеціалізовані модулі:

Військово-спортивні ігри

Хокей на траві

Інклюзивний модуль для учнів з особливими освітніми потребами.

Програма спрямована на **формування ключових компетентностей**, що реалізуються через вивчення наступних компонентів:

1. Теоретична підготовка

- Значення фізичної культури для здоров'я людини.
- Основи здорового способу життя.
- Принципи самостійної організації рухової активності.
- Основи безпеки під час виконання фізичних вправ.

2. Фізична підготовка

- Розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації).
- Комплекс вправ для розвитку фізичної форми.
- Методи самоконтролю за фізичним станом.

3. Спеціальна підготовка

Кожен практичний модуль включає:

- Опанування базових технік і рухових навичок.
- Відпрацювання тактичних дій у командних видах спорту.
- Використання інноваційних методик навчання (гейміфікація, інтерактивні вправи).

4. Інклюзивний підхід у фізичній культурі

- Створення комфортного середовища для фізичних занять усіх учнів.
- Використання адаптованих вправ і технік.

Навчальний план передбачає **3 години фізичної культури на тиждень** (105 годин на рік).

Кожен практичний модуль розрахований на **орієнтовно 8 навчальних годин**.

Вчитель має можливість **комбінувати модулі**, поєднувати теми та адаптувати навчальну програму відповідно до потреб учнів.

Структура та зміст навчальної програми з фізичної культури для 10-12 класів відповідають сучасним освітнім стандартам та спрямовані на формування всебічно розвиненої особистості учня. Гнучка модульна система дозволяє вчителю ефективно організовувати навчальний процес, враховуючи інтереси учнів і матеріально-технічні можливості закладу освіти.

1.3. Методичні рекомендації щодо планування занять з фізичної культури

Планування занять з фізичної культури у 10-12 класах має бути **гнучким, індивідуалізованим** та відповідати сучасним освітнім вимогам. Воно базується на **компетентнісному підході**, спрямованому на розвиток фізичних, соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей учнів.

Основні принципи планування

1. **Варіативність** – використання різних видів рухової активності відповідно до інтересів учнів і матеріально-технічних можливостей закладу.

2. **Послідовність і системність** – поступове ускладнення вправ, розвиток фізичних якостей упродовж навчального року.

3. **Компетентнісна спрямованість** – формування життєвих навичок, самостійності, мотивації до здорового способу життя.

4. Індивідуалізація навчання – врахування рівня фізичної підготовки кожного учня, можливість вибору модулів.

5. Безпека і здоров'язбереження – контроль за станом здоров'я учнів, дотримання правил безпеки під час занять.

Структура планування

1. Річне та семестрове планування

- Визначення основних модулів (обираються відповідно до навчальної програми та можливостей закладу освіти).

- Розподіл навчальних годин (105 годин на рік, 3 години на тиждень).

- Включення інклюзивного підходу та адаптацій для учнів з особливими освітніми потребами.

2. Тематичне планування

- Об'єднання занять у тематичні блоки (теоретична підготовка, розвиток фізичних якостей, спеціальні вправи, ігрова діяльність).

- Визначення очікуваних результатів навчання для кожного модуля.

- Запровадження інтегрованого підходу (зв'язок фізичної культури з біологією, анатомією, психологією, екологією).

3. Планування окремого уроку

Типовий урок фізичної культури складається з:

1. Вступної частини (5-10 хвилин):

- Організаційні моменти.
- Інструктаж з техніки безпеки.
- Розминка (загальні та спеціальні вправи).

2. Основної частини (30-35 хвилин):

- Відпрацювання рухових навичок.
- Розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації).

- Виконання ігрових чи спортивних вправ відповідно до модуля.

3. Заключної частини (5-10 хвилин):

- Відновлювальні вправи (дихальна гімнастика, розтяжка).
- Оцінювання занять, рефлексія.
- Рекомендації щодо самостійної фізичної активності.

Рекомендації щодо організації навчального процесу

1. Використання сучасних методів навчання

- Гейміфікація (включення елементів гри для підвищення мотивації).

- Проєктне навчання (створення учнями власних тренувальних програм).

- Інтерактивні технології (мобільні додатки для контролю фізичної активності).

2. Інклюзивне навчання

- Модифікація вправ для дітей з особливими освітніми потребами.
- Використання адаптованого обладнання.
- Підтримка психологічного комфорту всіх учасників занять.

3. Оцінювання прогресу учнів

- Врахування особистісного росту та залученості учня.
- Впровадження самооцінювання та взаємооцінювання.
- Аналіз змін у фізичній підготовці (замість традиційного змагального підходу).

Планування занять з фізичної культури має бути **гнучким, різноманітним та орієнтованим на потреби учнів**. Грамотний підхід до організації навчального процесу сприятиме не лише розвитку фізичних навичок, а й формуванню **стійкої мотивації до здорового способу життя** у молоді.

1.4. Оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури

Оцінювання навчальних досягнень учнів з фізичної культури у 10-12 класах здійснюється відповідно до **Державного стандарту профільної середньої освіти** та базується на компетентнісному підході. Основний акцент зроблено на **особистісному розвитку учнів, їхніх рухових досягненнях, рівні мотивації та залученості до фізичної активності**.

Оцінювання з фізичної культури є **формувальним**, тобто спрямованим на підтримку учня, відстеження його прогресу та розвиток мотивації до занять спортом. Воно передбачає:

- **Врахування індивідуальних можливостей** кожного учня.
- **Фокус на особистісному прогресі**, а не на порівнянні з іншими.
- **Різні форми оцінювання**, зокрема самооцінювання, взаємооцінювання та оцінювання вчителем.

Критерії оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень учнів відбувається за такими критеріями:

1. Особистісний прогрес та активність

- Відповідальне ставлення до занять.
- Регулярна участь у уроках.
- Дотримання правил безпеки та етики у спорті.

2. Фізична підготовка та рухові навички

- Розвиток основних фізичних якостей (витривалість, сила, координація, швидкість, гнучкість).
- Вдосконалення технічних навичок у вибраних модулях (наприклад, волейбол, плавання, доджбол тощо).
- Виконання контрольних вправ (з урахуванням індивідуального рівня).

3. Теоретична підготовка

- Усвідомлення значення фізичної активності для здоров'я.
- Розуміння правил і тактики обраних видів спорту.
- Вміння самостійно організовувати рухову активність та займатися самоконтролем.

4. Мотивація та самостійність

- Активність на уроці, ініціативність.
- Використання фізичних вправ у повсякденному житті.
- Участь у позашкільних спортивних заходах.

Для об'єктивного оцінювання застосовуються такі методи:

1. **Спостереження за діяльністю учня** (активність на уроках, виконання вправ, дотримання правил).
2. **Контрольні вправи** (на силу, швидкість, витривалість тощо).
3. **Самооцінювання та взаємооцінювання** (учні аналізують власні досягнення та прогрес однокласників).
4. **Проектні роботи** (розробка власних планів тренувань, презентації про здоровий спосіб життя).

Особливості оцінювання в інклюзивному середовищі

Для учнів з особливими освітніми потребами оцінювання адаптується з урахуванням їхніх фізичних можливостей. Основний акцент робиться на **участі, старанності та індивідуальному прогресі**, а не на фізичних показниках.

Сучасна система оцінювання з фізичної культури у 10-12 класах спрямована не на змагальність, а на підтримку учня, формування здорових звичок та мотивації до фізичної активності. Вона є гнучкою, враховує індивідуальні особливості учнів та допомагає їм розвивати рухові вміння та здоров'язбережувальні компетентності.

РОЗДІЛ 2

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

2.1. Формування життєвих навичок через фізичну культуру

Фізична культура у 10-12 класах виконує не лише оздоровчу та спортивну функцію, а й сприяє формуванню **життєвих навичок**, необхідних для успішної соціалізації, самореалізації та ведення активного способу життя.

Основні життєві навички, що розвиваються через фізичну культуру

1. Здоров'язбережувальні навички

- Розуміння впливу фізичної активності на здоров'я.
- Формування звички до регулярних занять спортом.
- Опанування навичок самоконтролю за фізичним станом.
- Використання знань про здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності.

2. Емоційна саморегуляція та стресостійкість

- Вміння керувати емоціями під час фізичної активності та змагань.
- Подолання труднощів, розвиток наполегливості.
- Використання фізичних вправ як засобу зняття стресу.

3. Соціальні навички та робота в команді

- Розвиток комунікації, взаємодії та співпраці з однолітками.
- Навчання відповідальності за спільний результат.
- Поважне ставлення до суперників, чесна гра.
- Вміння підтримувати командний дух та мотивувати інших.

4. Лідерські та організаційні навички

- Вміння організовувати та проводити спортивні заходи.
- Розвиток ініціативності, ухвалення рішень у динамічних ситуаціях.
- Відповідальність за особисті та командні досягнення.

5. Самостійність та відповідальність

- Вміння самостійно скласти програму фізичних занять.
- Усвідомлення наслідків фізичної пасивності.
- Розвиток дисциплінованості, планування особистого часу.

Методи формування життєвих навичок через фізичну культуру

1. Ігрові методи – командні ігри сприяють розвитку комунікації, співпраці та відповідальності.

2. Проектна діяльність – створення учнями власних програм тренувань чи спортивних заходів.

3. Рефлексія та самооцінювання – аналіз власного прогресу, обговорення вражень після занять.

4. Інтерактивні технології – використання мобільних додатків для відстеження фізичної активності.

5. Практичні ситуаційні завдання – імітація реальних ситуацій (перша допомога, безпечна поведінка у спорті).

Фізична культура в старших класах є важливим інструментом розвитку життєвих навичок, які допомагають молоді бути **здоровими, соціально активними та готовими до викликів майбутнього**. Завдяки різноманітним методам навчання учні не лише вдосконалюють фізичні якості, а й формують відповідальне ставлення до свого здоров'я, розвивають навички самоконтролю, лідерства, співпраці та стресостійкості.

2.2. Здоров'язбережувальна компетентність: рухова активність і здоровий спосіб життя

Здоров'язбережувальна компетентність є однією з ключових складових сучасної освіти, що спрямована на формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, фізичної активності та здорового способу життя. У процесі вивчення фізичної культури в 10-12 класах учні отримують знання, формують навички та розвивають мотивацію до ведення активного та здорового життя.

Складові здоров'язбережувальної компетентності

Здоров'язбережувальна компетентність охоплює такі аспекти:

1. Рухова активність як основа здоров'я

- Регулярні фізичні навантаження як профілактика захворювань.
- Вплив фізичної активності на роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем.

- Значення рухових навичок у повсякденному житті.

2. Фізичне самовдосконалення та самоконтроль

- Планування особистої рухової активності (самостійні тренування, фітнес-програми).

- Моніторинг фізичного стану (ЧСС, витривалість, сила, гнучкість).

- Визначення індивідуального рівня фізичної підготовки.

3. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя

- Основи збалансованого харчування для підтримки активного способу життя.

- Взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та харчуванням.

- Режим дня та важливість відпочинку для здоров'я.

4. Профілактика травматизму та безпека під час занять спортом

- Дотримання техніки безпеки при виконанні фізичних вправ.
- Надання першої допомоги при спортивних травмах.
- Запобігання перевтомі та перенавантаженню.

5. Психоемоційне здоров'я та стресостійкість

- Використання фізичних вправ для зниження стресу.
- Формування позитивного ставлення до рухової активності.
- Вплив фізичних навантажень на настрій і працездатність.

Методи формування здоров'язбережувальної компетентності

1. Інтерактивні методи навчання – обговорення здорових звичок, аналіз ситуацій, робота в групах.

2. Проектна діяльність – створення учнями власних програм фізичної активності.

3. Практичні заняття – застосування набутих знань на практиці (фітнес, йога, командні ігри).

4. Самооцінювання та моніторинг фізичної підготовки – ведення щоденників активності.

5. Популяризація здорового способу життя – залучення учнів до спортивних заходів, челенджів, змагань.

Формування здоров'язбережувальної компетентності через фізичну культуру дає можливість учням **усвідомити важливість рухової активності, навчитися самостійно планувати фізичні навантаження, підтримувати здоровий спосіб життя та ефективно управляти власним фізичним і психоемоційним станом.** Це є важливою складовою їхньої успішної соціалізації та підготовки до дорослого життя.

2.3. Використання інтегрованого та проектного підходів у викладанні фізичної культури

Сучасна освіта спрямована на розвиток ключових компетентностей учнів, тому традиційні методи викладання фізичної культури доповнюються **інтегрованим та проектним підходами.** Це дає можливість зробити навчання **цілісним, практично орієнтованим і таким, що сприяє формуванню життєвих навичок.**

Інтегрований підхід у фізичній культурі

Інтеграція у фізичній культурі передбачає поєднання знань і навичок із різних галузей освіти для всебічного розвитку учнів.

Напрями інтеграції:

1. З природничими науками (біологія, анатомія, медицина)

- Вивчення роботи м'язів і серцево-судинної системи під час фізичних навантажень.

- Аналіз впливу фізичної активності на організм.
- Ознайомлення з основами спортивної медицини та профілактики травм.

2. З математикою

- Вимірювання пульсу, розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).
- Визначення швидкості руху, витривалості, кількості спалених калорій.

3. З фізикою

- Вивчення законів механіки у спорті (наприклад, траєкторія польоту м'яча, робота сили тяжіння в стрибках).
- Аналіз фізичних навантажень через призму кінематики та динаміки.

4. З інформаційними технологіями (STEM-підхід)

- Використання мобільних додатків для моніторингу фізичної активності.
- Аналіз спортивних результатів за допомогою цифрових таблиць та програм.

5. З соціально-гуманітарними науками (історія, право, психологія)

- Дослідження історії розвитку спорту та Олімпійського руху.
- Вивчення прав людини у сфері спорту.
- Використання психологічних технік для підвищення мотивації.

Приклад інтегрованого уроку:

📌 **Тема:** Вплив фізичних навантажень на роботу серця.

📌 **Предмети:** Фізична культура + Біологія + Математика.

📌 **Діяльність:** Учні вимірюють пульс у стані спокою, після фізичних вправ і після відпочинку. Аналізують отримані результати та роблять висновки про роботу серця.

Проектний підхід у фізичній культурі

Проектне навчання – це метод, який дозволяє учням самостійно або в групах досліджувати певну проблему, аналізувати інформацію та презентувати власні рішення.

Форми проектної діяльності:

1. Дослідницькі проекти

- Аналіз впливу фізичних навантажень на продуктивність навчання.
- Вивчення поширених спортивних травм та методів їх профілактики.

2. Соціальні проекти

- Організація шкільного флешмобу або спортивного фестивалю.
- Створення відео або буклетів про важливість фізичної активності.

3. Практичні проекти

- Розробка індивідуальної програми тренувань.
- Впровадження здоров'язбережувальних технологій у школі (перерви з фізичними активностями, йога-клуби).

Приклад проєкту:

 **Тема:** «Здорова школа: як фізична активність впливає на успішність?»

 **Завдання:** Провести опитування серед учнів про рівень фізичної активності, розробити комплекс вправ для покращення концентрації уваги, провести експеримент та презентувати результати.

Інтегрований та проєктний підходи у фізичній культурі сприяють **розвитку критичного мислення, самостійності, творчості та навичок командної роботи**. Вони дозволяють учням **застосовувати отримані знання на практиці**, що робить навчання не лише корисним, а й захопливим.

2.4. Самостійна фізична активність як складова ціложиттєвого навчання

Фізична активність є важливим чинником здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. У сучасних умовах самостійні заняття фізичними вправами стають не лише способом підтримки фізичної форми, а й необхідною складовою ціложиттєвого навчання, сприяючи формуванню навичок самодисципліни, саморозвитку та самореалізації.

Значення самостійної фізичної активності

1. Підтримка здоров'я та фізичної форми

- Регулярна рухова активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин та загального самопочуття.
- Фізичні вправи допомагають запобігати хронічним захворюванням, таким як ожиріння, діабет, гіпертонія.

2. Формування звички до здорового способу життя

- Самостійне виконання фізичних вправ у повсякденному житті закладає основу для ведення активного способу життя в майбутньому.
- Навички, отримані під час навчання в школі, можуть використовуватися у дорослому житті для підтримки фізичної форми та зменшення стресу.

3. Розвиток самостійності та відповідальності

- Планування та виконання власного комплексу вправ розвиває навички самоконтролю та мотивації.
- Відповідальність за власне здоров'я формує зрілу особистість, здатну самостійно приймати рішення щодо власного фізичного розвитку.

4. Зниження рівня стресу та емоційне благополуччя

- Фізична активність допомагає зменшити рівень стресу, покращує настрій та сприяє психологічному розвантаженню.
- Регулярні заняття спортом сприяють покращенню якості сну, підвищенню рівня енергії та працездатності.

Форми самостійної фізичної активності

1. Ранкова зарядка та розминка

- Виконання нескладних вправ після пробудження активізує організм і заряджає енергією на весь день.

2. Домашні тренування

- Виконання комплексів вправ на силу, гнучкість, витривалість без спеціального обладнання.
- Використання відеоуроків, мобільних додатків для контролю прогресу.

3. Активні прогулянки та біг

- Щоденні піші прогулянки або біг на свіжому повітрі сприяють зміцненню серцево-судинної системи та витривалості.

4. Заняття в спортивних секціях або фітнес-залах

- Відвідування групових тренувань з різних видів спорту (йога, пілатес, аеробіка, тренажерний зал).

5. Вправи на гнучкість та розтяжку

- Регулярне виконання вправ на розтяжку зменшує ризик травм та покращує координацію рухів.

6. Рухливі ігри та активний відпочинок

- Волейбол, футбол, теніс, плавання або катання на велосипеді як форма фізичної активності, що поєднує користь для здоров'я та соціальну взаємодію.

Формування мотивації до самостійних занять

1. Постановка цілей

- Визначення конкретних завдань (наприклад, збільшити витривалість, покращити гнучкість, скинути зайву вагу).

2. Ведення щоденника активності

- Фіксація досягнень допомагає відстежувати прогрес та підвищує мотивацію.

3. Використання сучасних технологій

- Мобільні додатки для контролю активності (наприклад, лічильники кроків, фітнес-трекери).

4. Підтримка соціального середовища

- Заняття з друзями або родиною можуть сприяти регулярності тренувань та підвищенню інтересу до фізичної активності.

5. Різноманітність вправ

- Використання різних видів активності допомагає уникнути монотонності та зробити заняття цікавими.

Самостійна фізична активність є ключовим елементом здорового способу життя та ціложиттєвого навчання. Вона сприяє фізичному та психологічному благополуччю, формує корисні звички та навички самодисципліни, що допомагають людині залишатися активною та здоровою протягом усього життя. Формування позитивного ставлення до рухової активності ще у шкільному віці є запорукою того, що фізична культура стане невід'ємною частиною життя людини в майбутньому.

РОЗДІЛ 3

ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ МОДУЛІВ

3.1. Теоретичний модуль

Теоретичний модуль є важливою складовою навчальної програми «Фізична культура. 10-12 класи» та спрямований на формування базових знань учнів про фізичну активність, методи тренування, здоровий спосіб життя та профілактику травматизму.

Теоретико-методичні знання

Цей розділ охоплює основні поняття, принципи та методи фізичної підготовки, необхідні для усвідомленого та ефективного використання фізичних вправ у повсякденному житті.

Основні теми:

1. Значення фізичної культури та спорту в житті людини

- Вплив фізичної активності на здоров'я та самопочуття.
- Роль фізичної культури у профілактиці захворювань та розвитку особистості.

2. Основи безпеки під час занять фізичною культурою

- Дотримання правил безпечного виконання вправ.
- Надання першої допомоги при спортивних травмах.

3. Основи раціональної рухової активності

- Принципи дозування фізичних навантажень.
- Вплив різних видів фізичних вправ на організм.

4. Методи самостійного контролю за фізичним станом

- Вимірювання частоти серцевих скорочень, рівня витривалості, сили, гнучкості.
- Аналіз фізичної підготовленості та складання індивідуальних програм тренувань.

5. Основи раціонального харчування для фізично активних людей

- Баланс білків, жирів і вуглеводів у раціоні.
- Вплив харчування на відновлення після фізичних навантажень.

6. Методи відновлення після фізичних навантажень

- Розминка і заминка як способи зниження ризику травм.
- Масаж, сауна, активне відновлення.

Загальна фізична підготовка

Цей розділ спрямований на всебічний розвиток фізичних якостей учнів та підвищення їхньої рухової активності.

Основні напрямки підготовки:

1. Розвиток сили

- Вправи з власною вагою (віджимання, присідання, планка).
- Використання гантелей, еспандерів, медболів.

2. Розвиток витривалості

- Біг на середні та довгі дистанції.
- Інтервальні тренування, кросові пробіжки.

3. Розвиток швидкості

- Спринтерський біг.
- Стартові ривки та прискорення.

4. Розвиток координації та спритності

- Стрибкові вправи (стрибки в довжину, на швидкість, через бар'єри).

- Виконання складних рухових комбінацій.

5. Розвиток гнучкості

- Динамічна та статична розтяжка.
- Вправи для поліпшення амплітуди рухів у суглобах.

6. Розвиток рівноваги та стабільності

- Вправи на баланс.
- Використання нестійких поверхонь (фітболи, баланс-платформи).

Підходи до реалізації модуля

 Використання інноваційних методів навчання

- Включення цифрових технологій (відеоуроки, онлайн-трекери фізичної активності).
- Інтерактивні форми навчання (проектна діяльність, тестування, групові обговорення).

 Індивідуалізація фізичного навантаження

- Складання індивідуальних програм тренувань з урахуванням фізичних можливостей учнів.
- Самоконтроль та рефлексія щодо власного фізичного розвитку.

 Комплексний підхід до формування навичок

- Поєднання теоретичних знань із практичним їх застосуванням.
- Мотивація учнів до самостійної фізичної активності у повсякденному житті.

Теоретичний модуль є основою для усвідомленого ставлення до фізичної активності та забезпечує базові знання, необхідні для успішного засвоєння практичних навичок. Загальна фізична підготовка сприяє гармонійному розвитку всіх фізичних якостей учнів та формуванню стійкої мотивації до активного способу життя.

3.2. Практичні модулі

Плавання

Модуль "Плавання" спрямований на формування, удосконалення та розвиток навичок плавання, підвищення загальної фізичної підготовленості учнів, зміцнення здоров'я та покращення функціональних можливостей організму. Опанування техніки плавання сприяє розвитку витривалості, координації, сили, гнучкості та швидкості. Крім того, цей вид фізичної активності має оздоровчий та реабілітаційний ефект, оскільки знижує навантаження на суглоби, покращує кровообіг і дихальну систему.

Мета модуля

- Формування навичок впевненого перебування на воді та подолання водного середовища.
- Опанування основних способів плавання та технік дихання.
- Розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовки.
- Підвищення витривалості, координації та сили.
- Формування культури безпечної поведінки на воді.

Очікувані результати навчання

✓ Учні знають:

- Основи техніки плавання (кроль, брас, на спині).
- Принципи дихання під час плавання.
- Основи безпеки на воді та методи самопорятунку.

✓ Учні вміють:

- Виконувати занурення, ковзання, стрибки у воду.
- Використовувати різні способи плавання на короткі та середні дистанції.
- Виконувати вправи на координацію, дихання та загартування.
- Плавати з використанням допоміжних засобів (дошки, нудли, пояси).

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з правилами поведінки в басейні.
- Інструктаж із безпеки на воді.
- Теоретичні знання про користь плавання для здоров'я.

2. Фізична підготовка (на суші та у воді)

- Розминка перед плаванням (суглобова гімнастика, вправи на дихання).

- Комплекс загальнорозвивальних вправ для зміцнення м'язів рук, ніг, тулуба.

3. Спеціальна підготовка

- Вправи для адаптації до водного середовища.
- Техніка правильного дихання у воді (вдих носом, видих у воду).
- Навчання зануренню, ковзанню та обертанню у воді.

4. Технічна підготовка

- Опанування основних стилів плавання:
 - **Кріль на грудях** – координація рухів руками, ногами, дихання.
 - **Брас** – особливості техніки гребків руками та рухів ногами.
 - **Кріль на спині** – техніка плавання в розслабленому стані.
- Вправи на відпрацювання старту та поворотів.

5. Тактична підготовка

- Плавання на витривалість (подолання дистанції 25 м, 50 м).
- Плавання в різних темпах.
- Використання плавання для рятувальних дій.

Методи навчання

- **Практичні методи:** вправи у воді, повторення та удосконалення рухових дій.

- **Метод імітації:** виконання вправ на суші перед відпрацюванням у воді.

- **Метод демонстрації:** перегляд відеоуроків, спостереження за правильною технікою плавання.

- **Ігровий метод:** водні ігри та естафети для покращення навичок та підвищення мотивації.

Засоби навчання

- Басейн, плавальні доріжки.
- Плавальні дошки, нудли, спеціальні пояси.
- Стартові тумби.
- М'ячі для водного поло (для ігрових завдань).

Критерії оцінювання

1. Виконання вправ на адаптацію до водного середовища.
2. Якість техніки плавання основними стилями.
3. Правильність дихання під час плавання.
4. Витривалість (пропливання певної дистанції без зупинки).
5. Дотримання правил безпеки на воді.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – врахування рівня підготовленості кожного учня.

- **Інклюзивне навчання** – адаптація вправ для дітей з особливими освітніми потребами.

- **Мотиваційні стратегії** – заохочення до самостійних занять плаванням у позаурочний час.

Модуль «Плавання» є важливим компонентом фізичного виховання, оскільки поєднує в собі елементи оздоровлення, фізичної підготовки та безпеки. Опанування навичок плавання формує у школярів стійкий інтерес до фізичної активності, підвищує рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також сприяє гармонійному фізичному розвитку та зниженню рівня стресу.

ФУТБОЛ

Футбол — одна з найпопулярніших командних ігор у світі, яка сприяє розвитку витривалості, координації, спритності, швидкості та командної взаємодії. Модуль «Футбол» спрямований на формування основних технічних і тактичних навичок гри, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвиток стратегічного мислення та формування командного духу.

Мета модуля

- Опанування базових технічних елементів футболу (ведення м'яча, передача, удар, прийом, дриблінг).
- Розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, координація).
- Формування тактичного мислення та вміння взаємодіяти в команді.
- Популяризація активного способу життя через залучення учнів до гри у футбол.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила гри у футбол.
- Роль гравців та розташування на полі.
- Принципи атакуючих та захисних дій.

Учні вміють:

- Виконувати ведення м'яча, передачі, удари по воротах.
- Контролювати м'яч під час гри.
- Використовувати різні техніки відбору м'яча.
- Грати в команді та застосовувати тактичні прийоми.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з історією футболу та його значенням.

- Інструктаж із правил гри та техніки безпеки.
- Основи етики гри у футбол (чесна гра, командна взаємодія, повага до суперника).

2. Фізична підготовка

- Бігові вправи на витривалість і швидкість.
- Вправи на розвиток сили та гнучкості.
- Координаційні вправи (драбинка, конуси, стрибки).

3. Спеціальна підготовка

- Розвиток витривалості та швидко-силових якостей.
- Вправи на реакцію та швидке прийняття рішень.
- Робота над координацією рухів із м'ячем.

4. Технічна підготовка

- **Ведення м'яча** – контроль м'яча різними частинами стопи, зміна напрямку руху.

- **Передачі та прийом м'яча** – короткі та довгі передачі, паси в русі.
- **Дриблінг** – проходження захисників, використання фінтів.
- **Удар по воротах** – удари з місця, у русі, пенальті.
- **Гра головою** – прийом м'яча та удари головою.

5. Тактична підготовка

- **Групові та командні дії** – взаємодія між гравцями в атаці та захисті.
- **Побудова атаки** – швидкий перехід від захисту до нападу.
- **Гра в обороні** – принципи зонного та персонального захисту.
- **Стандартні положення** – розіграш штрафних, кутових ударів, вкидання м'яча.

Методи навчання

- **Практичні методи** – відпрацювання технічних елементів.
- **Гра на результат** – моделювання ігрових ситуацій.
- **Ігровий метод** – проведення міні-турнірів і тренувальних матчів.
- **Метод демонстрації** – перегляд відеоуроків, аналіз ігор.

Засоби навчання

- Футбольне поле або спортивний майданчик.
- Футбольні м'ячі, фішки, конуси.
- Футбольні ворота, манішки.

Критерії оцінювання

1. Виконання технічних елементів (ведення м'яча, пас, удар).
2. Фізична підготовленість (швидкість, витривалість, координація).
3. Уміння взаємодіяти з партнерами по команді.
4. Розуміння тактики гри та правильне розташування на полі.
5. Дотримання правил гри та спортивної етики.

Підходи до реалізації модуля

Індивідуальний підхід – врахування рівня підготовленості кожного учня.

Інклюзивне навчання – адаптація вправ для дітей з особливими освітніми потребами.

Мотивація – організація шкільних турнірів, чемпіонатів, змагань.

Футбол — це не лише популярна спортивна гра, а й ефективний засіб розвитку фізичних якостей, командного духу та дисципліни. Опанування футбольних навичок у шкільному віці сприяє всебічному фізичному розвитку, формуванню здорових звичок та вихованню відповідального ставлення до командної роботи.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – це динамічна командна гра, яка сприяє розвитку фізичних і психомоторних навичок, стратегічного мислення, витривалості, швидкості, координації та спритності. В рамках модуля учні опановують техніку та тактику гри, розвивають командну взаємодію та навички комунікації.

Мета модуля

- Формування та вдосконалення базових навичок володіння м'ячем.
- Розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація, сила).
- Вивчення правил гри та тактичних елементів баскетболу.
- Стимулювання інтересу до фізичної активності через ігровий процес.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила гри у баскетбол.
- Принципи ведення, передачі та кидків м'яча.
- Основи тактики гри в нападі та захисті.

Учні вміють:

- Виконувати ведення м'яча, передачі та кидки в кошик.
- Використовувати тактичні прийоми (захист, блокування, командна взаємодія).
- Грати в команді, застосовуючи вивчені навички.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

Ознайомлення з історією баскетболу та його значенням.

Інструктаж із техніки безпеки.

Основні правила гри та етикет спортсмена.

2. Фізична підготовка

Бігові вправи на швидкість та витривалість.

Вправи для розвитку сили ніг (стрибки, присідання).

Координаційні вправи (драбинка, рухи з м'ячем).

3. Спеціальна підготовка

Вправи на реакцію та швидке прийняття рішень.

Робота над балансом і стабільністю під час рухів.

Розвиток точності кидків у кошик.

4. Технічна підготовка

Ведення м'яча – контроль м'яча під час руху, зміна напрямку, фінти.

Передачі –Chest pass (двома руками від грудей), bounce pass (ударом об підлогу), overhead pass (над головою).

Кидки у кошик – з місця, в русі, штрафні, триочкові.

Захист – блокування суперника, перехоплення м'яча.

5. Тактична підготовка

Командна гра – швидкий перехід із захисту в напад.

Позиційний напад – рухи без м'яча, заслони, комбінації.

Гра в захисті – зонний та персональний захист.

Контратака – швидкий прорив до кошика суперника.

Методи навчання

- **Практичні методи** – відпрацювання технічних елементів.
- **Ігровий метод** – проведення міні-турнірів, командних завдань.
- **Метод демонстрації** – перегляд відео з аналізом рухів та ігрових ситуацій.

• **Метод парної роботи** – відпрацювання комбінацій у парах або групах.

Засоби навчання

- Баскетбольний майданчик або спортзал.
- Баскетбольні м'ячі.
- Кошики та стійки для кидків.
- Маркери та фішки для розмітки.

Критерії оцінювання

1. Виконання технічних елементів (ведення, передача, кидки).
2. Рівень фізичної підготовки (витривалість, швидкість, координація).
3. Уміння діяти в команді, використовуючи тактичні знання.
4. Дотримання правил гри та етикету.
5. Активна участь у вправах та ігрових завданнях.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – адаптація вправ відповідно до рівня підготовки учнів.
- **Інклюзивне навчання** – вправи для учнів з особливими освітніми потребами.
- **Змагальний підхід** – проведення шкільних турнірів та чемпіонатів.
- **Самостійна практика** – заохочення до тренувань позаурочний час.

Баскетбол є не лише захоплюючим видом спорту, а й ефективним засобом розвитку фізичних та соціальних навичок. Опанування техніки та тактики гри допомагає учням покращити фізичну підготовленість, розвинути командну взаємодію, навчитися швидко приймати рішення та стратегічно мислити.

ПЕТАНК

Петанк — це тактична гра на точність, що походить із Франції. Вона розвиває координацію, концентрацію уваги, стратегічне мислення, командну взаємодію та витримку. Петанк є інклюзивним видом спорту, адже в нього можуть грати люди різного віку та фізичної підготовленості.

Мета модуля

- Ознайомлення з історією та правилами гри в петанк.
- Розвиток координації, точності рухів та стратегічного мислення.
- Формування командної взаємодії та навичок спортивної етики.
- Популяризація петанку як доступного ігрового виду фізичної активності.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила гри у петанк.
- Техніку кидків куль та стратегії гри.
- Принципи чесної гри та спортивної поведінки.

Учні вміють:

- Виконувати правильний кидок кулі.
- Аналізувати ситуацію на полі та обирати тактичні рішення.
- Грати в команді, враховуючи стратегію суперників.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з історією петанку та його особливостями.
- Інструктаж із правил гри та техніки безпеки.
- Демонстрація основних прийомів кидка.

2. Фізична підготовка

- Вправи на розвиток координації та точності.
- Тренування м'язів рук і ніг для стабільного кидка.
- Балансування та розвиток стійкості.

3. Спеціальна підготовка

- Техніка правильного утримання та кидка кулі.
- Відпрацювання різних видів кидків:
 - **Підкочування (ролл)** – кидок по землі для точного потрапляння.
 - **Арка (лоб)** – підкидання кулі дугою для обходу суперницьких куль.
 - **Шуте (ударний кидок)** – вибивання куль суперника.

4. Тактична підготовка

• Індивідуальна тактика:

- Вибір позиції для кидка.
- Аналіз ігрової ситуації.

• Командна тактика:

- Взаємодія між гравцями.
- Визначення ролей у команді (перший гравець, стратег,

вибивальник).

• Стратегії захисту та нападу:

- Створення перешкод для суперників.
- Використання шуте для знищення ключових куль опонента.

Методи навчання

- **Практичні методи** – відпрацювання кидків.
- **Метод гри** – моделювання реальних ігрових ситуацій.
- **Метод спостереження та аналізу** – перегляд ігор, аналіз власних помилок.

• **Метод командної взаємодії** – розробка тактики та спільна робота під час гри.

Засоби навчання

- Комплект куль для петанку.
- Ігровий майданчик (гравійне або піщане покриття).
- Кошонет (маленька цільова куля).

Критерії оцінювання

1. Вміння правильно виконувати кидки.
2. Використання тактичного мислення під час гри.
3. Робота в команді та дотримання ігрової дисципліни.
4. Дотримання правил гри та спортивної поведінки.
5. Активна участь та прояв ініціативи під час гри.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – адаптація вправ для різного рівня підготовленості.
- **Інклюзивне навчання** – гра доступна для всіх учнів, включаючи осіб з обмеженими можливостями.
- **Змагальний підхід** – організація внутрішніх шкільних турнірів.
- **Соціальний аспект** – розвиток навичок спілкування та стратегічного мислення.

Петанк – це гра, яка розвиває фізичні та когнітивні навички, сприяє соціалізації та командній роботі. Він є чудовим засобом для розвитку точності, концентрації та стратегічного мислення. Завдяки доступності та простоті правил петанк можна легко впроваджувати в навчальну програму та позашкільні активності.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — це динамічна командна гра, що розвиває фізичні та психомоторні навички, швидкість реакції, координацію рухів і командну взаємодію. Участь у грі сприяє вдосконаленню витривалості, спритності, сили та тактичного мислення. Модуль «Волейбол» передбачає навчання основам техніки та тактики гри, опанування командних взаємодій і формування позитивного ставлення до активного способу життя.

Мета модуля

- Формування базових технічних і тактичних навичок гри у волейбол.
- Розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація, сила, реакція).
- Формування командного духу та навичок взаємодії.
- Ознайомлення з основними правилами гри та розвиток суддівських навичок.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила гри у волейбол.
- Принципи командної гри, тактики нападу й захисту.
- Основні технічні елементи (подача, прийом, передача, блок, удар).

Учні вміють:

- Виконувати правильну стійку, рухи та переміщення по майданчику.
- Виконувати подачу, прийом, передачу м'яча, нападаючий удар і блок.

- Використовувати тактичні комбінації в захисті та нападі.
- Дотримуватися командної взаємодії та грати за правилами.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

• Ознайомлення з історією волейболу та його роллю в спортивному житті.

- Інструктаж із техніки безпеки під час гри.
- Основи спортивної етики та командної гри.

2. Фізична підготовка

• Бігові вправи на витривалість та швидкість реакції.
 • Вправи для зміцнення м'язів ніг, рук та корпусу.
 • Стрибкові вправи для покращення вибухової сили та висоти стрибка.

3. Спеціальна підготовка

- Вправи на розвиток координації та швидкості реакції.
- Робота над рівновагою та стійкістю під час виконання ударів.
- Розвиток гнучкості та мобільності суглобів.

4. Технічна підготовка

• Подача:

- Нижня пряма подача (для початківців).
- Верхня пряма подача (тенісна подача).
- Планерна подача та силова подача (для просунутих).

• Прийом м'яча:

- Двома руками знизу (бамп-пас).
- Двома руками зверху (сет-пас).

• Передача м'яча:

- Короткі та довгі передачі для організації атаки.
- Використання передач для побудови комбінацій.

• Нападаючий удар:

- Основи техніки виконання нападу.
- Удари в різних напрямках.

• Блокування:

- Індивідуальний та груповий блок.
- Тактичні варіанти блокування суперника.

5. Тактична підготовка

• Ігрові комбінації:

- Розташування гравців на майданчику.
- Організація нападу та захисту.

- **Системи гри:**

- Гра 6×6 (класична схема).
- Захисна та атаквальна тактика.

- **Суддівство:**

- Ознайомлення з суддівськими жестами.
- Розбір правил та аналіз ігрових ситуацій.

Методи навчання

- **Практичні методи** – індивідуальне відпрацювання технічних елементів.

- **Ігровий метод** – моделювання реальних ігрових ситуацій.
- **Метод взаємонавчання** – виконання вправ у парах і групах.
- **Метод відеоаналізу** – перегляд та розбір професійних ігор.

Засоби навчання

- Волейбольний майданчик (спортивний зал або відкритий майданчик).
- Волейбольні м'ячі.
- Сітка та стійки для волейболу.
- Конуси, фішки для розмітки зон.

Критерії оцінювання

1. Виконання базових технічних елементів (подача, передача, прийом, удар, блок).
2. Фізична підготовленість (стрибковість, витривалість, координація).
3. Розуміння тактики гри та правильне розташування на майданчику.
4. Взаємодія в команді, участь у комбінаціях.
5. Дотримання правил гри, спортивної поведінки та суддівства.

Підходи до реалізації модуля

Індивідуальний підхід – адаптація вправ для різного рівня підготовленості.

Інклюзивне навчання – створення можливостей для залучення всіх учнів, незалежно від фізичних можливостей.

Змагальний підхід – організація внутрішньошкільних чемпіонатів.

Формування мотивації – впровадження цікавих ігрових вправ та інтерактивного навчання.

Волейбол є чудовим інструментом для розвитку фізичних якостей та соціальних навичок. Гра сприяє покращенню координації, швидкості реакції та стратегічного мислення, а також виховує в учнів дисципліну, відповідальність та командний дух. Опанування техніки та тактики волейболу допомагає учням залишатися активними й зацікавленими у фізичній культурі впродовж усього життя.

АЛТИМАТ ФРИЗБІ

Алтимат фризбі — це динамічна командна гра з літаючим диском, що поєднує елементи баскетболу, футболу та американського футболу. Гра сприяє розвитку координації, витривалості, швидкості реакції, командної взаємодії та тактичного мислення. Однією з ключових особливостей алтимату є принцип «чесної гри» (*Spirit of the Game*), адже гра проходить без суддів, і гравці самостійно регулюють дотримання правил.

Мета модуля

- Опанування основних технічних навичок кидка та ловлі диска.
- Розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, координація, спритність).
- Вивчення тактики командної гри та принципів чесної гри.
- Формування навичок ефективного спілкування та взаємодії в команді.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила алтимат фризбі.
- Принципи тактичної гри (напад, захист, переміщення по полю).
- Різні техніки кидків та ловлі диска.

Учні вміють:

- Виконувати точні кидки та ловити диск різними способами.
- Застосовувати командні тактичні комбінації.
- Дотримуватися принципів чесної гри та самостійного суддівства.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з історією та особливостями алтимат фризбі.
- Інструктаж із техніки безпеки.
- Обговорення принципу «чесної гри» та ролі самосуддівства.

2. Фізична підготовка

- Бігові вправи на витривалість і швидкість.
- Стрибкові вправи для покращення реакції та вибухової сили.
- Координаційні вправи (зміна напрямку руху, баланс).

3. Спеціальна підготовка

- Вправи на розвиток точності та сили кидків.
- Ловля диска в русі та під час стрибків.
- Відпрацювання швидкого переміщення та зонного мислення.

4. Технічна підготовка

- Основні кидки диска:

- *Backhand throw* (зворотний кидок – основний у грі).
- *Forehand throw* (кидок «форхенд» – використовується для швидкої передачі).

- *Hammer throw* (кидок «молот» – для подолання захисту).

- **Ловля диска:**

- Ловля двома руками (*Pancake catch*).
- Ловля однією рукою (*Rim catch*).
- Ловля в стрибку.

- **Переміщення по полю:**

- Біг із різкими змінами напрямку.
- Стратегічне відкривання для прийому диска.
- Використання простору для передачі.

5. Тактична підготовка

- **Гра в нападі:**

- Рух без м'яча (*Cutting*).
- Відкривання в зонах для отримання диска.
- Швидкі короткі передачі для просування вперед.

- **Гра в захисті:**

- Персональний захист (*Man-to-Man Defense*).
- Зонний захист (*Zone Defense*).
- Пресинг на гравця з диском (*Force Defense*).

Методи навчання

Практичні методи – відпрацювання техніки кидків і ловлі диска.

Гра на результат – моделювання ігрових ситуацій.

Метод взаємонавчання – робота в парах і групах для покращення координації.

Аналіз ігор – розбір тактичних помилок і правильних рішень.

Засоби навчання

- Літаючий диск (фризбі).
- Поле для гри (відкрите або в залі).
- Маркери або фішки для позначення зон.

Критерії оцінювання

1. Виконання базових технічних елементів (кидки, ловля, переміщення).
2. Рівень фізичної підготовленості (швидкість, витривалість, спритність).
3. Взаємодія в команді та дотримання принципів чесної гри.
4. Використання тактичного мислення під час гри.
5. Активна участь у вправах і дотримання правил.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – адаптація вправ для різного рівня підготовки.
- **Інклюзивне навчання** – можливість гри для учнів з різними фізичними можливостями.
- **Змагальний підхід** – організація внутрішніх турнірів і змагань.
- **Мотиваційний підхід** – акцент на принципах чесної гри, взаємоповаги та командної взаємодії.

Алтимат фризбі — це унікальний вид спорту, що поєднує фізичну активність, тактичне мислення та командну роботу. Відсутність суддів та принцип чесної гри сприяють вихованню відповідальності, взаємоповаги та спортивного духу. Опанування основ алтимату дає змогу учням розвивати фізичні якості, покращувати комунікативні навички та отримувати задоволення від активного дозвілля.

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

Хокей на траві — це командний вид спорту, що поєднує швидкість, витривалість, технічну майстерність і тактичне мислення. Гра проводиться на рівному майданчику з використанням спеціальних ключок та м'ячів. Хокей на траві розвиває координацію, реакцію, стратегічне мислення, командну взаємодію та витривалість.

Мета модуля

Опанування основних технічних і тактичних навичок хокею на траві. Розвиток фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, спритність).

Формування навичок командної гри та комунікації.

Ознайомлення з правилами гри та розвиток суддівських навичок.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основні правила гри у хокей на траві.
- Принципи атакуювальних і захисних дій у грі.
- Основні технічні елементи (удари, ведення м'яча, паси, прийоми, блокування).

Учні вміють:

- Виконувати ведення м'яча, передачі, удари по воротах.
- Контролювати м'яч та виконувати фінти.
- Використовувати тактичні прийоми в командній грі.
- Дотримуватися правил гри та спортивної поведінки.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з історією хокею на траві.
- Інструктаж із техніки безпеки.
- Основи спортивної етики та чесної гри.

2. Фізична підготовка

- Бігові вправи на витривалість, спритність і швидкість.
- Вправи для зміцнення м'язів ніг, рук, корпусу.
- Координаційні вправи та розвиток реакції.

3. Спеціальна підготовка

- Вправи на розвиток рівноваги та стійкості.
- Відпрацювання техніки руху на полі з ключкою.
- Поліпшення техніки контролю м'яча.

4. Технічна підготовка

- **Ведення м'яча:**
 - Контроль м'яча під час руху.
 - Ведення м'яча зі зміною напрямку.
- **Передачі та прийом м'яча:**
 - Короткі та довгі передачі.
 - Точність прийому м'яча.
- **Удар по воротах:**
 - Основні техніки ударів.
 - Використання різних позицій для атаки.
- **Захисні дії:**
 - Блокування ударів.
 - Відбір м'яча у суперника.

5. Тактична підготовка

- **Гра в нападі:**
 - Створення моментів для удару.
 - Командна взаємодія.
- **Гра в захисті:**
 - Персональна та зонна оборона.
 - Перехід від захисту в атаку.
- **Стандартні положення:**
 - Виконання штрафних та кутових ударів.
 - Розіграш стандартних ситуацій.

Методи навчання

- **Практичні методи** – відпрацювання технічних елементів.
- **Ігровий метод** – моделювання ігрових ситуацій.

- **Метод взаємонавчання** – виконання вправ у парах і групах.
- **Метод відеоаналізу** – перегляд професійних ігор для аналізу тактики.

Засоби навчання

- Майданчик для хокею на траві.
- Хокейні ключки.
- Хокейні м'ячі.
- Ворота.
- Захисне спорядження (щитки, рукавички).

Критерії оцінювання

1. Виконання базових технічних елементів (ведення, передача, удар, блокування).
2. Рівень фізичної підготовленості (швидкість, витривалість, координація).
3. Уміння діяти в команді та взаємодіяти з партнерами.
4. Використання тактичного мислення під час гри.
5. Дотримання правил гри та спортивної поведінки.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – адаптація вправ для різного рівня підготовленості.
- **Інклюзивне навчання** – можливість залучення всіх учнів, включаючи тих, хто має особливі освітні потреби.
- **Змагальний підхід** – організація шкільних турнірів.
- **Мотиваційний підхід** – впровадження цікавих ігрових вправ та інтерактивного навчання.

Хокей на траві є чудовим інструментом для розвитку фізичних якостей та командної взаємодії. Цей вид спорту сприяє покращенню координації, реакції та стратегічного мислення. Опанування основ хокею на траві допомагає учням залишатися активними, розвивати навички співпраці та формувати відповідальність і дисципліну.

ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ

Військово-спортивні ігри — це система фізичних вправ, естафет, командних і тактично-прикладних завдань, які розвивають силу, витривалість, швидкість реакції, спритність, дисципліну та навички командної роботи. Модуль базується на елементах військової підготовки та сприяє формуванню морально-вольових якостей, патріотизму та відповідальності.

Мета модуля

- Формування фізичної готовності учнів до дій у різних екстремальних умовах.
- Розвиток сили, витривалості, координації та швидкості.
- Опанування основних військово-спортивних навичок (орієнтування, тактика, стройова підготовка).
- Виховання командного духу, дисципліни, лідерських якостей і патріотизму.

Очікувані результати навчання

Учні знають:

- Основи тактичної підготовки та виживання в польових умовах.
- Принципи орієнтування на місцевості.
- Основи надання першої допомоги.

Учні вміють:

- Виконувати військово-спортивні вправи (біг із перешкодами, метання, подолання смуги перешкод).
- Виконувати елементи стройової підготовки.
- Застосовувати навички тактичного пересування та маскування.
- Працювати в команді для досягнення поставленої мети.

Основний зміст модуля

1. Вступна частина

- Ознайомлення з історією військово-спортивних ігор.
- Інструктаж із техніки безпеки.
- Основи військової етики, дисципліни та командної взаємодії.

2. Фізична підготовка

- Біг на середні та короткі дистанції.
- Вправи на розвиток сили (віджимання, підтягування, стрибки, присідання).
- Вправи на витривалість (кросові забіги, вправи на баланс).

3. Спеціальна підготовка

• Тактична підготовка:

- Пересування в умовах підвищеної складності.
- Використання укриттів, переповзання.

• Орієнтування на місцевості:

- Читання карт, робота з компасом.
- Пошук контрольних точок.

• Перша допомога:

- Накладання пов'язок, евакуація потерпілих.
- Основи серцево-легеневої реанімації.

4. Командні військово-спортивні ігри

- **Смуга перешкод** – змагання на швидкість і витривалість.
- **«Захоплення прапора»** – тактична гра з використанням елементів стратегії.
- **«Рятувальна операція»** – завдання з евакуацією «пораненого» та подоланням перешкод.
- **Естафети з військово-прикладними елементами** – метання, переповзання, біг з вантажем.

Методи навчання

- **Практичні методи** – виконання вправ, командних завдань.
- **Гра на результат** – моделювання бойових ситуацій.
- **Метод взаємонавчання** – робота в парах і групах.
- **Метод самоконтролю** – оцінка власної фізичної підготовленості.

Засоби навчання

- Спортивний майданчик або полігон.
- Компас, карти, маркування контрольних точок.
- Тренувальне військове спорядження (муляжі, рюкзаки, бинти).

Критерії оцінювання

1. Фізична підготовка (витривалість, сила, швидкість).
2. Виконання тактичних завдань.
3. Командна взаємодія та лідерські якості.
4. Володіння базовими військово-прикладними навичками.
5. Дотримання правил дисципліни, спортивної поведінки.

Підходи до реалізації модуля

- **Індивідуальний підхід** – коригування навантаження відповідно до можливостей учнів.
- **Інклюзивне навчання** – адаптація завдань для всіх учнів.
- **Змагальний підхід** – організація турнірів, ігор, командних змагань.
- **Мотиваційний підхід** – нагородження за активну участь, кращі результати.

Військово-спортивні ігри формують у молоді фізичну підготовленість, дисципліну, витривалість та відповідальність. Цей модуль сприяє розвитку командного духу, навичок самоконтролю, орієнтування та тактичного мислення, що є важливими не лише у спорті, а й у життєвих ситуаціях.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Модуль «Легка атлетика» є одним із ключових у навчальній програмі предмета «Фізична культура» для 10-12 класів. Легка атлетика – це базова дисципліна, яка сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, формуванню витривалості, сили, швидкості, координації та гнучкості. Вона також має велике значення для загальної фізичної підготовки, адже її елементи використовуються в різних видах спорту та в повсякденному житті.

Цей модуль передбачає вивчення **бігових, стрибкових і металевих дисциплін**, а також розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного виконання легкоатлетичних вправ.

Мета модуля

- Розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, координації, сили та гнучкості.
- Формування життєво необхідних рухових навичок.
- Підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.
- Ознайомлення з основами техніки легкоатлетичних вправ.
- Формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.
- Розвиток навичок самоконтролю, дисциплінованості та відповідальності.

Очікувані результати навчання

Після опанування модуля учні зможуть:

- ✓ Виконувати бігові вправи на короткі, середні та довгі дистанції з правильною технікою.
- ✓ Виконувати стрибки у довжину та висоту з урахуванням основних технічних елементів.
- ✓ Виконувати метання малого м'яча та ядра з дотриманням правильної техніки.
- ✓ Підбирати індивідуальне навантаження для розвитку фізичних якостей.
- ✓ Оцінювати власні результати та відстежувати прогрес.
- ✓ Дотримуватися правил безпеки під час занять легкою атлетикою.

Структура модуля

1. Фізична підготовка

- Загальнорозвивальні вправи для підготовки організму до фізичних навантажень.
- Спеціальні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
- Комплекс вправ для розвитку витривалості та координації.

2. Спеціальна підготовка

- Техніка старту та фінішу в бігових дисциплінах.
- Вправи для покращення техніки бігу.
- Підготовчі вправи для розвитку сили ніг та вибухової сили (пліометричні вправи).
- Спеціальні вправи для вдосконалення стрибкової підготовки.

3. Технічна підготовка

• Бігові дисципліни:

- Біг на короткі дистанції (спринт).
- Біг на середні та довгі дистанції.
- Біг із бар'єрами (за можливості).

• Стрибкові дисципліни:

- Стрибок у довжину з розбігу.
- Стрибок у висоту (переступанням або «фосбері-флоп»).

• Метальні дисципліни:

- Метання малого м'яча (для розвитку координації та сили).
- Штовхання ядра (для розвитку сили рук і корпусу).

4. Тактична підготовка

- Планування темпу бігу та розподіл сил на дистанції.
- Взаємодія в командних легкоатлетичних естафетах.
- Стратегія виступу на змаганнях.

Методи навчання та форми організації занять

✓ **Практичні методи** – основний акцент на відпрацювання техніки легкоатлетичних вправ.

✓ **Метод повторень** – багаторазове повторення вправ для закріплення рухових навичок.

✓ **Змагальний метод** – виконання вправ в умовах суперництва (естафети, змагання на швидкість, дальність тощо).

✓ **Метод колового тренування** – виконання серії вправ із різних легкоатлетичних дисциплін із визначеним навантаженням.

✓ **Ігровий метод** – включення рухливих ігор з елементами легкої атлетики.

✓ **Використання інтерактивних технологій** – відеоаналіз техніки виконання вправ.

Правила безпеки

- ◆ Обов'язкове проведення розминки перед заняттями.
- ◆ Використання відповідного спортивного одягу та взуття.
- ◆ Дотримання дистанції під час бігу в групі.

- ◆ Виконання метань у спеціально відведених зонах.
- ◆ Дотримання техніки безпеки під час стрибків.

Оцінювання навчальних досягнень

✓ **Формувальне оцінювання:** спостереження за прогресом учнів, оцінка технічних умінь, участь у вправах.

✓ **Поточне оцінювання:** виконання нормативів із бігу, стрибків та метань.

✓ **Підсумкове оцінювання:** тестування на швидкість, витривалість, координацію, виконання контрольних нормативів.

Додаткові активності

-  Організація шкільних легкоатлетичних змагань.
-  Участь у міських та регіональних спортивних заходах.
-  Проведення легкоатлетичних квестів та челенджів.

Модуль **«Легка атлетика»** сприяє всебічному фізичному розвитку учнів, формуванню важливих життєвих навичок, підвищенню рівня фізичної підготовленості. Використання інноваційних методик, інтерактивних технологій і змагального підходу робить навчання цікавим, мотивуючим і корисним для кожного учня.

ДОДЖБОЛ

Модуль **«Доджбол»** у навчальній програмі предмета **«Фізична культура» для 10-12 класів** є сучасним та динамічним варіантом командної гри, що розвиває фізичні якості учнів, їхню реакцію, координацію, швидкість та спритність. Гра сприяє формуванню командної взаємодії, комунікаційних навичок та стратегічного мислення, що є важливими компонентами компетентнісного підходу в освіті.

Доджбол – це командна гра, у якій учасники намагаються вибити суперників м'ячем, уникаючи ударів у відповідь. Гра є однією з найбільш захопливих і доступних спортивних активностей, оскільки не вимагає складного обладнання та легко адаптується до рівня фізичної підготовки учнів.

Мета модуля

- Розвиток координації, реакції, швидкості та спритності.
- Формування вміння ухилятися від ударів, швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення.
- Розвиток командної взаємодії та стратегії гри.
- Виховання чесності, дисципліни та поваги до суперників.

• Підвищення мотивації до активного способу життя через залучення учнів до цікавої спортивної гри.

Очікувані результати навчання

Після опанування модуля учні зможуть:

✓ Виконувати основні прийоми доджболу: кидки, ухилення, ловлю м'яча.

✓ Розвинути навички швидкого прийняття рішень у спортивній ситуації.

✓ Впевнено діяти в команді, застосовуючи тактику гри.

✓ Вдосконалити свою реакцію, координацію, швидкість та витривалість.

✓ Дотримуватися правил гри та поважати партнерів та суперників.

Структура модуля

1. Фізична підготовка

- Вправи на розігрів та мобільність для підготовки до гри.
- Комплекс вправ на розвиток швидкості реакції та спритності.
- Координаційні вправи для покращення балансу та точності рухів.

2. Спеціальна підготовка

• Вправи на кидання м'яча різними способами (точні кидки, швидкі удари).

- Тренування ухилень та ловлі м'яча.
- Відпрацювання швидких переміщень та змін напрямку руху.

3. Технічна підготовка

• Основні технічні елементи гри:

- Точне та сильне кидання м'яча.
- Вміння ловити м'яч, що летить у гравця.
- Техніка ухилення: швидкі рухи, стрибки, нахили.

• Індивідуальні та групові вправи:

- Тренування в парах (кидки, ловля, ухилення).
- Вправи на швидке реагування.
- Командні тренувальні ігри.

4. Тактична підготовка

- Розташування гравців на полі: захист і атака.
- Розробка командних стратегій:
 - **Агресивна тактика** (швидкі атаки, вибивання ключових гравців).
 - **Оборонна тактика** (ухилення, гра на виживання, командна взаємодія).
 - **Змішана тактика** (поєднання атаки та оборони залежно від ситуації на полі).

Методи навчання та форми організації занять

✓ **Практичні методи** – відпрацювання базових технічних елементів гри.

✓ **Метод змагальності** – застосування правил гри у форматі коротких матчів.

✓ **Метод естафет та ігрових вправ** – розвиток швидкості та координації у невимушеній формі.

✓ **Командний метод** – навчання взаємодії у групах через ігрові завдання.

✓ **Використання відеоаналізу** – перегляд записів гри з аналізом помилок та вдосконаленням техніки.

Правила гри у доджбол

◆ Грають дві команди (по 6-10 гравців залежно від умов).

◆ Мета – вибити всіх гравців суперника, кинувши у них м'яч.

◆ Гравець вважається вибитим, якщо м'яч влучає в нього без відскоку і він його не ловить.

◆ Якщо гравець ловить м'яч, що летить у нього, то вибуває той, хто кидав.

◆ Вибитий гравець може повернутися в гру, якщо його команда ловить м'яч.

◆ Гра триває до повного вибуття гравців однієї з команд або до завершення відведеного часу.

Оцінювання навчальних досягнень

✓ **Формувальне оцінювання:** участь у вправах, виконання базових технічних дій.

✓ **Поточне оцінювання:** аналіз успішності в матчах, командна взаємодія.

✓ **Підсумкове оцінювання:** практичний тест (влучність кидків, ефективність ухилень, швидкість реакції).

Додаткові активності

🎯 Проведення турніру з доджболу серед класів.

🎯 Участь у спортивних заходах, присвячених активним видам ігор.

🎯 Організація змішаних командних матчів (учні + вчителі).

Правила безпеки

◆ Гра проводиться в добре обладнаному приміщенні або на майданчику.

◆ Перед початком гри – обов'язкова розминка.

- ◆ Використовуються безпечні, м'які м'ячі для мінімізації травм.
- ◆ Дотримання принципів чесної гри, уникнення агресивної поведінки.

Модуль **«Доджбол»** є одним із найефективніших засобів залучення учнів до активної рухової діяльності. Його динамічний характер робить уроки фізичної культури цікавими, мотивуючими та корисними. Гра розвиває не лише фізичні якості, але й соціальні навички, зокрема взаємодію, комунікацію та стратегію командної гри. Інтеграція доджболу в навчальний процес сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та активному способу життя школярів.

ДЗЮДО

Модуль **«Дзюдо»** у навчальній програмі предмета **«Фізична культура» для 10-12 класів** спрямований на оволодіння базовими техніками цього бойового мистецтва, розвиток сили, гнучкості, витривалості, координації та самодисципліни. Дзюдо – це не просто вид спорту, а система фізичного та морального виховання, яка сприяє розвитку впевненості в собі, поваги до суперників та вміння контролювати власні емоції.

У рамках модуля учні вивчать основні прийоми боротьби, техніку падіння, основи захисту та тактичного ведення поєдинку. Програма орієнтована на безпечне та доступне навчання, адаптоване до рівня фізичної підготовленості школярів.

Мета модуля

- Ознайомлення з базовими техніками дзюдо та їхнім застосуванням.
- Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, координації.
- Формування навичок самозахисту та безпечного падіння.
- Виховання самодисципліни, витримки та поваги до суперників.
- Підвищення мотивації до занять спортом та здорового способу життя.

Очікувані результати навчання

Після опанування модуля учні зможуть:

- ✓ Виконувати базові прийоми дзюдо, зокрема правильне падіння та основні кидки.
- ✓ Контролювати власну рівновагу та положення тіла під час боротьби.
- ✓ Застосовувати базові техніки захисту та ухилень.

✓ Дотримуватися принципів чесної гри та взаємоповаги.

✓ Виконувати фізичні вправи, що покращують силу, витривалість та координацію.

1. Фізична підготовка

- Загальнорозвивальні вправи для розігріву м'язів та суглобів.
- Комплекс вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації.

- Спеціальні вправи для укріплення м'язів корпусу та ніг.

2. Спеціальна підготовка

- Вправи на рівновагу та контроль положення тіла.
- Освоєння правильного падіння (на спину, бік, переднє падіння).
- Розвиток тактичного мислення та вміння передбачати дії суперника.

3. Технічна підготовка

- Базові прийоми дзюдо:

- Ukemi (падіння): заднє, переднє, бокове падіння.

- Kuzushi (порушення рівноваги суперника).

- Kake (кидки):

- O-soto-gari (великий підніжковий кидок).

- O-goshi (великий кидок через стегно).

- De-ashi-barai (підсікання ноги).

- Ne-waza (робота в партері):

- Kesa-gatame (утримання в партері).

- Yoko-shiho-gatame (бокове утримання).

4. Тактична підготовка

- Розуміння стратегії боротьби, аналіз слабких і сильних сторін суперника.

- Використання тактичних маневрів для контролю поєдинку.

- Планування дій у боротьбі залежно від ситуації на татамі.

Методи навчання та форми організації занять

✓ **Практичні методи** – вивчення та повторення базових технік дзюдо.

✓ **Метод парної роботи** – відпрацювання прийомів із партнером.

✓ **Ігровий метод** – змагальні вправи на швидкість реакції та баланс.

✓ **Метод колового тренування** – виконання серії вправ для розвитку фізичних якостей.

✓ **Візуалізація та аналіз** – використання відеоматеріалів для вивчення правильних технік.

Правила безпеки

- ◆ Виконання вправ лише на спеціальному покритті (татамі або м'якому маті).
- ◆ Дотримання принципу контрольованої сили при виконанні прийомів.
- ◆ Уникнення небезпечних захватів та травматичних ситуацій.
- ◆ Дотримання правил взаємоповаги між партнерами.

Оцінювання навчальних досягнень

- ✓ **Формувальне оцінювання:** спостереження за виконанням базових технік та рухових вправ.
- ✓ **Поточне оцінювання:** виконання технічних елементів дзюдо, оцінка рівноваги та контролю над тілом.
- ✓ **Підсумкове оцінювання:** тестування на якість виконання прийомів, техніки падіння та загальну фізичну підготовку.

Додаткові активності

-  Проведення шкільних змагань із дзюдо.
-  Організація майстер-класів із запрошеними тренерами.
-  Участь у регіональних спортивних заходах.

Модуль «**Дзюдо**» є ефективним засобом фізичного виховання, який поєднує розвиток фізичних якостей, координації та тактичного мислення. Він не лише допомагає учням покращити свою фізичну форму, а й сприяє вихованню дисципліни, самоконтролю та взаємоповаги. Інтеграція дзюдо в навчальний процес розширює можливості учнів для самореалізації та здорового способу життя.

COOL GAMES

Модуль «**Cool Games**» у навчальній програмі «**Фізична культура**» для **10-12 класів** є інноваційним підходом до розвитку фізичних якостей учнів через рухливі командні ігри, естафети та змагальні активності. Це сучасний формат фізичної культури, який поєднує елементи традиційних спортивних ігор, легкоатлетичних випробувань і розважальних змагань, спрямованих на мотивацію школярів до активного способу життя.

Cool Games розроблені таким чином, щоб зробити уроки фізкультури більш інтерактивними, залучити всіх учнів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовки та створити дружню атмосферу здорової конкуренції.

Мета модуля

- Створення позитивного емоційного середовища під час уроків фізичної культури.

- Розвиток загальної фізичної підготовленості: сили, швидкості, витривалості, координації.
- Формування командної взаємодії, відповідальності та комунікаційних навичок.
- Підвищення мотивації до занять спортом через інтерактивні та креативні ігрові активності.
- Розвиток лідерських якостей та уміння працювати в команді.

Очікувані результати навчання

Після опанування модуля учні зможуть:

 Виконувати різноманітні рухові вправи в умовах командних змагань.

-  Взаємодіяти з партнерами у командних випробуваннях.
-  Застосовувати тактичні прийоми та стратегії у спортивних естафетах.
-  Розвинути фізичну витривалість, швидкість, силу та координацію.
-  Дотримуватися принципів чесної гри та взаємоповаги.

Структура модуля

1. Фізична підготовка

- Динамічна розминка з ігровими елементами.
- Комплекс загальнорозвивальних вправ (біг, стрибки, координаційні завдання).
- Вправи на розвиток сили, спритності та швидкості.

2. Спеціальна підготовка

- Навчання швидкому реагуванню на зміну ситуації у грі.
- Відпрацювання техніки виконання естафетних елементів.
- Вправи для покращення рівноваги, гнучкості та витривалості.

3. Технічна підготовка

- **Командні естафети:**
 - Бігові естафети з перешкодами.
 - Передача м'яча різними способами.
 - Балансування з предметами (конуси, кільця, гімнастичні палки).
- **Інтерактивні спортивні ігри:**
 - Командні змагання на швидкість і координацію.
 - Рухливі ігри з використанням нестандартного інвентаря.
 - Парні випробування (наприклад, синхронні стрибки, перетягування предметів).

4. Тактична підготовка

- Формування командної стратегії у змаганнях.
- Розподіл ролей у команді для досягнення максимального результату.
- Аналіз сильних і слабких сторін команди для покращення взаємодії.

Методи навчання та форми організації занять

✓ **Ігровий метод** – навчання через веселу та активну участь у командних випробуваннях.

✓ **Метод змагання** – створення мотиваційних умов для досягнення кращих результатів.

✓ **Кооперативний метод** – вправи, що сприяють розвитку командної взаємодії.

✓ **Метод індивідуального розвитку** – адаптація ігор відповідно до рівня фізичної підготовки учнів.

✓ **Креативний підхід** – використання нестандартного обладнання та розробка нових варіантів естафет.

Правила безпеки

◆ Дотримання правил чесної гри та взаємоповаги.

◆ Використання безпечного інвентаря для рухливих ігор.

◆ Проведення розминки перед активностями та розтяжки після занять.

◆ Контроль за рівнем фізичного навантаження для уникнення перевтоми.

Оцінювання навчальних досягнень

✓ **Формувальне оцінювання:** активність та залученість учнів у командні ігри.

✓ **Поточне оцінювання:** виконання вправ на швидкість, координацію та спритність.

✓ **Підсумкове оцінювання:** участь у підсумковому командному змаганні.

Додаткові активності

 Проведення шкільного турніру «**Cool Games**» серед класів.

 Організація тематичних спортивних днів із нестандартними естафетами.

 Інтеграція Cool Games у позакласні заходи та шкільні свята.

Модуль «**Cool Games**» є чудовим способом зробити уроки фізичної культури цікавими, мотивуючими та динамічними. Він залучає всіх учнів до активного руху, розвиває командну взаємодію та створює позитивний емоційний фон під час занять. Використання інноваційних методів та естафетних ігор дозволяє школярам не лише покращити свою фізичну підготовку, а й отримати задоволення від процесу навчання.

РОЗДІЛ 4

ІНКЛЮЗИВНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

4.1. Сучасний підхід до інклюзії у фізичному вихованні

Інклюзивне освітнє середовище передбачає забезпечення рівного доступу до навчання для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних можливостей, стану здоров'я чи інших особливостей розвитку. Фізична культура відіграє важливу роль у соціалізації, фізичному розвитку та загальному добробуті кожного учня, тому особливу увагу слід приділяти адаптації занять для дітей з особливими освітніми потребами (ООП).

Основні принципи створення інклюзивного освітнього середовища

1. **Доступність** – створення умов, які дозволяють кожному учню брати участь у фізичній активності відповідно до своїх можливостей (обладнання, адаптовані вправи, супровід).

2. **Рівноправність** – забезпечення учням рівних можливостей для участі у заняттях фізичної культури, незалежно від особливостей фізичного чи інтелектуального розвитку.

3. **Гнучкість навчального процесу** – адаптація навчальних програм, методів викладання та вправ відповідно до потреб кожного учня.

4. **Соціальна взаємодія** – сприяння комунікації та співпраці між учнями, створення доброзичливої атмосфери, розвиток емпатії та толерантності.

5. **Індивідуальний підхід** – підбір фізичних вправ відповідно до потреб, можливостей і рекомендацій лікарів для кожного учня.

6. **Безпека** – врахування особливостей учнів з ООП та забезпечення безпечного середовища для виконання фізичних вправ.

Компоненти інклюзивного освітнього середовища на уроках фізичної культури

1. Адаптація навчального процесу

- Використання спеціальних програм та методик, спрямованих на розвиток рухових навичок учнів з ООП.

- Модифікація навчальних планів відповідно до рівня фізичної підготовленості та можливостей учнів.

- Надання альтернативних варіантів фізичної активності (наприклад, заміна бігу ходьбою, використання м'ячів різного розміру та ваги, підбір менш інтенсивних вправ).

2. Використання спеціального обладнання та інвентарю

- Легкі та безпечні м'ячі, спортивні снаряди із спеціальними ручками для зручного використання.
- Спеціальні тренажери та адаптивні пристрої для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.
- Тактильні, звукові або візуальні орієнтири для дітей із порушеннями зору та слуху.

3. Формування інклюзивної культури серед учнів та педагогів

- Навчання вчителів методам адаптивного фізичного виховання.
- Розвиток у школярів толерантного ставлення до однокласників з особливими потребами.
- Проведення спільних спортивних заходів, у яких можуть брати участь усі учні незалежно від фізичних можливостей.

4. Індивідуальна та групова робота

- Проведення окремих занять або модулів для учнів з ООП.
- Включення дітей з ООП у загальні уроки фізичної культури з урахуванням їхніх можливостей.
- Використання парної та командної роботи, яка сприяє соціалізації та залученню всіх учасників.

Інноваційні підходи до інклюзивного фізичного виховання

 **Паралімпійський та дефлімпійський рух** – ознайомлення учнів із видами спорту для людей з інвалідністю, проведення занять, заснованих на паралімпійських видах спорту (наприклад, бочча, волейбол сидячи, адаптивний баскетбол).

 **Сенсорно-інтегративні вправи** – застосування спеціальних вправ для розвитку координації, рівноваги, просторового орієнтування (наприклад, вправи на стабільність, тактильні ігри).

 **Гейміфікація уроків** – включення ігрових елементів у заняття для підвищення мотивації та залучення всіх учнів.

 **Метод наставництва (peer-to-peer learning)** – залучення однокласників до допомоги учням з ООП у процесі виконання вправ.

 **Використання цифрових технологій** – застосування мобільних додатків для контролю рухової активності, відеоуроків, інтерактивних тренажерів.

Переваги інклюзивного фізичного виховання

- ✓ Покращення фізичного та психоемоційного стану учнів.
- ✓ Формування навичок соціальної взаємодії, співпереживання та підтримки.

- ✓ Розвиток самостійності та впевненості у власних силах.
- ✓ Підвищення рівня залученості учнів до занять фізичною культурою.
- ✓ Створення комфортного та безпечного середовища для всіх школярів.

Створення інклюзивного освітнього середовища у фізичному вихованні є важливим елементом формування здорового та гармонійного суспільства. Адаптація уроків фізичної культури, використання сучасних методик та розвиток толерантного ставлення серед учнів сприяють повноцінній участі всіх дітей у спортивних активностях, незалежно від їхніх фізичних можливостей.

4.2. Фізична культура для учнів з особливими освітніми потребами

Фізична культура для учнів з особливими освітніми потребами (ООП) є важливим компонентом їхнього розвитку, соціалізації та адаптації у суспільстві. Заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, покращенню моторики, розвитку координації рухів, підвищенню самооцінки та формуванню навичок командної взаємодії.

Індивідуальний підхід до кожного учня дозволяє адаптувати програму фізичного виховання відповідно до його можливостей та потреб. Головне завдання вчителя – створити умови, в яких кожен учень почуватиметься комфортно та буде залучений до активної участі у заняттях.

Основні принципи фізичного виховання учнів з ООП

1. **Індивідуалізація** – адаптація навчального матеріалу, методів та вправ відповідно до особливостей учня.
2. **Рівний доступ** – забезпечення умов, у яких кожен учень може брати участь у фізичних активностях.
3. **Безпека** – створення безпечного середовища для рухової активності, врахування можливих ризиків.
4. **Соціалізація** – формування у дітей з ООП навичок командної роботи та взаємодії з однолітками.
5. **Позитивна мотивація** – підтримка учнів, розвиток їхньої впевненості у власних силах.
6. **Комплексний підхід** – поєднання фізичного виховання з корекційно-розвивальними заходами.

Адаптація фізичного виховання для різних категорій учнів з ООП

1. Учні з порушеннями опорно-рухового апарату

 **Особливості:** знижена рухливість, потреба у спеціальному обладнанні, можливі обмеження у виконанні вправ.

Рекомендації:

- Використання вправ для розвитку гнучкості, сили верхніх кінцівок, координації рухів.
- Виконання вправ у сидячому або напівлежачому положенні (наприклад, вправи з м'ячем, розтяжка).
- Використання спеціальних тренажерів або гімнастичних стрічок.
- Інклюзивні ігри (волейбол сидячи, адаптовані естафети).

2. Учні з порушеннями зору

 **Особливості:** труднощі з орієнтацією в просторі, необхідність використання звукових чи тактильних сигналів.

Рекомендації:

- Використання м'ячів із дзвіночками, звукових сигналів для орієнтації.
- Вправи на розвиток рівноваги, тактильного сприйняття, координації.
- Залучення партнерів для спільного виконання вправ.
- Включення адаптованих видів спорту (голбол, біг із супроводом).

3. Учні з порушеннями слуху

Особливості: ускладнене сприйняття словесних інструкцій, необхідність використання жестової мови або візуальних сигналів.

Рекомендації:

- Використання візуальних демонстрацій, жестових команд, карток із зображеннями вправ.
- Вправи на розвиток рівноваги та координації.
- Участь у командних видах спорту, які не потребують постійного словесного супроводу (баскетбол, теніс, бочча).
- Використання світлових сигналів для початку або завершення вправи.

4. Учні з інтелектуальними порушеннями

 **Особливості:** труднощі із запам'ятовуванням послідовності рухів, необхідність у чітких і коротких інструкціях.

Рекомендації:

- Повільний темп навчання, часті повторення та закріплення матеріалу.
- Використання простих, знайомих рухів.

- Рухливі ігри, які сприяють розвитку уваги та координації.
- Робота в парах або малих групах для підвищення комунікації.

5. Учні з розладами аутистичного спектра (РАС)

Особливості: труднощі у взаємодії з іншими дітьми, підвищена чутливість до сенсорних подразників.

Рекомендації:

- Структуровані, передбачувані заняття (чіткий розклад, повторювані вправи).
- Використання візуальних підказок та планів заняття.
- Виконання вправ у спокійному середовищі з мінімумом відволікаючих чинників.
- Поступове залучення до командних ігор.

Адаптація спортивних ігор та вправ

Щоб зробити заняття фізичною культурою доступними для всіх учнів, можна змінювати **правила, обладнання та методику викладання**.

 **Адаптований футбол** – зменшення розміру поля, використання м'якого м'яча, можливість гри сидячи.

 **Волейбол сидячи** – гра без стрибків, дозволяє залучати дітей із порушеннями опорно-рухового апарату.

 **Бочча** – гра з м'ячами для учнів з обмеженою рухливістю.

 **Голбол** – гра для дітей із порушенням зору із використанням м'яча, що дзвенить.

 **Естафети** – спрощені варіанти бігових завдань, що враховують рівень підготовки кожного учасника.

Методи навчання та форми організації занять

✓ **Метод модифікації вправ** – спрощення або адаптація вправ для відповідності можливостям учнів.

✓ **Метод підтримки та партнерства** – робота у парах, де один учень допомагає іншому.

✓ **Ігровий метод** – використання рухливих ігор для залучення учнів до фізичної активності.

✓ **Метод візуальних підказок** – використання схем, карток із вправами, демонстрація рухів.

✓ **Поетапне навчання** – розбиття складних вправ на прості елементи.

Фізичне виховання для учнів з особливими освітніми потребами сприяє їхньому фізичному, соціальному та емоційному розвитку. Використання адаптованих методик, спеціального обладнання та

індивідуального підходу дозволяє кожному учню отримати позитивний досвід від занять фізичною культурою, покращити свою фізичну підготовку та підвищити рівень соціальної інтеграції.

Створення інклюзивного середовища у фізичному вихованні допомагає розвивати у школярів толерантність, підтримку та взаємоповагу, що є важливими цінностями сучасного суспільства.

4.3. Адаптація вправ та методів навчання

Адаптація вправ і методів навчання у фізичному вихованні є необхідною умовою для забезпечення рівного доступу всіх учнів до занять, незалежно від їхніх фізичних можливостей та особливостей розвитку. Адаптація сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціальній інтеграції, психологічному комфорту та мотивації до занять спортом.

Основна мета адаптації – зробити фізичну активність доступною, безпечною та ефективною для кожного учня, з урахуванням його індивідуальних потреб та можливостей.

Принципи адаптації вправ

- ◆ **Індивідуалізація** – підбір вправ відповідно до можливостей учня.
- ◆ **Спрощення або модифікація** – зміна правил, зменшення інтенсивності чи тривалості вправ.
- ◆ **Альтернативні варіанти** – запропонувати кілька способів виконання вправи, щоб кожен міг вибрати комфортний варіант.
- ◆ **Безпека** – уникнення травматичних ситуацій, контроль за навантаженням.
- ◆ **Підтримка та мотивація** – створення позитивного настрою, використання партнерських методик.

Методи адаптації вправ

1. Модифікація рухових завдань

- ✓ **Спрощення техніки** – зменшення кількості рухів у складних вправах (наприклад, замість повного стрибка – піднімання на носки).
- ✓ **Використання підтримки** – виконання вправ із допомогою партнера або опори (стілець, шведська стінка).
- ✓ **Адаптація швидкості та темпу** – дозволяти учням виконувати вправи у власному темпі.
- ✓ **Заміна складних рухів простішими** – наприклад, замість бігу на швидкість – ходьба або біг підтюпцем.

2. Адаптація фізичних вправ для різних категорій учнів

Учні з порушеннями опорно-рухового апарату

Адаптація:

- Виконання вправ у положенні сидячи або лежачи.
- Використання легших або спеціальних тренажерів.
- Заміна активних ігор на вправи для гнучкості, сили рук та координації.
- Модифікація рухів (наприклад, замість стрибків – махи ногами).

Учні з порушеннями зору

Адаптація:

- Використання тактильних та звукових орієнтирів.
- Зменшення швидкості виконання вправ.
- Командні ігри з чіткими вербальними інструкціями.
- Спеціальне обладнання (м'ячі з дзвіночками, звукові сигнали для орієнтації).

Учні з порушеннями слуху

Адаптація:

- Демонстрація вправ замість словесних пояснень.
- Використання карток із малюнками вправ.
- Використання жестових сигналів та зорових підказок.
- Зменшення кількості командних взаємодій, що потребують вербальної комунікації.

Учні з інтелектуальними порушеннями

Адаптація:

- Виконання простих рухових завдань із багаторазовими повтореннями.
- Поступове ускладнення вправ.
- Чіткі, короткі інструкції та показ вправи.
- Використання ігрових методів для покращення уваги.

Учні з розладами аутистичного спектра (РАС)

Адаптація:

- Використання передбачуваних структурованих занять.
- Мінімізація сенсорних подразників (гучних звуків, раптових змін темпу).
- Виконання вправ у спокійному середовищі.
- Повторювані вправи з поступовим збільшенням складності.

3. Адаптація спортивних ігор та вправ

✓ **Футбол** – гра на меншому полі, використання легшого м'яча, дозвіл на ходьбу замість бігу.

✓ **Волейбол** – зменшення висоти сітки, можливість ловити м'яч перед подачею.

✓ **Баскетбол** – використання більшого чи легшого м'яча, гра без жорсткого контролю часу на атаку.

✓ **Легка атлетика** – заміна бігу на ходьбу, скорочення дистанції, використання маркерів для орієнтації.

✓ **Естафети** – створення завдань, у яких кожен може вибрати свій рівень складності.

✓ **Бочча** – командна гра з м'ячами, адаптована для учнів із порушеннями опорно-рухового апарату.

✓ **Голбол** – гра для дітей із порушенням зору із використанням дзвінкого м'яча.

4. Методи адаптованого навчання

◆ Ігровий метод

- Використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей.
- Створення сюжетних ігор для мотивації учнів.

◆ Метод підтримки та партнерства

- Робота в парах або малих групах.
- Використання методу «допомагаючого товариша», коли один учень підтримує іншого.

◆ Метод візуальних підказок

- Використання карток зі схемами вправ.
- Демонстрація рухів перед початком виконання вправи.

◆ Метод поетапного навчання

- Поділ складної вправи на кілька простих етапів.
- Послідовне виконання частин вправи перед її повним виконанням.

5. Використання спеціального обладнання

✂ **М'ячі з дзвіночками** – для учнів із порушенням зору.

✂ **М'які м'ячі та снаряди** – для безпечного виконання вправ.

✂ **Тактильні доріжки** – для розвитку рівноваги та координації.

✂ **Гімнастичні стрічки та гумові еспандери** – для розвитку сили та витривалості.

Адаптація вправ і методів навчання у фізичному вихованні дозволяє залучати всіх учнів до активної участі у заняттях, враховуючи їхні

можливості. Вчителі фізичної культури мають гнучко підходити до організації уроків, використовуючи модифіковані вправи, спеціальні методи навчання та адаптоване обладнання.

Це не лише сприяє фізичному розвитку учнів, а й допомагає їм відчувати впевненість у власних силах, покращити соціальні навички та мотивує до активного способу життя.

4.4. Використання спеціальних засобів та обладнання

Для забезпечення ефективного та безпечного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами (ООП) важливим є використання спеціальних засобів та обладнання. Адаптований спортивний інвентар допомагає зробити вправи доступними, сприяє розвитку рухових навичок, координації, сили, витривалості та соціалізації учнів.

Використання таких засобів дозволяє враховувати індивідуальні потреби школярів, забезпечувати комфорт і безпеку під час занять, а також підвищувати мотивацію до фізичної активності.

Засоби для розвитку координації та рівноваги

 **Балансувальні дошки та платформи** – допомагають розвивати рівновагу, укріплюють м'язи ніг і корпусу.

 **Тактильні доріжки та сенсорні килимки** – сприяють покращенню чутливості стоп, просторової орієнтації.

 **М'які опорні блоки та модулі** – використовуються для формування правильного положення тіла та виконання вправ у комфортних умовах.

Інвентар для розвитку сили та витривалості

 **Гумові еспандери та стрічки** – для розвитку сили рук, ніг, гнучкості.

 **Медичні м'ячі (медбол)** – допомагають зміцнити м'язи та розвивати витривалість.

 **Гантелі з різною вагою (від 0,5 кг)** – використовуються з урахуванням фізичних можливостей учня.

Спортивне обладнання для адаптованих ігор

 **М'ячі з дзвіночками** – для учнів із порушенням зору (видають звук, що допомагає зорієнтуватися у просторі).

 **Легкі м'ячі (з піни, м'якої гуми, тканини)** – для зменшення ризику травмування.

 **М'ячі з текстурованою поверхнею** – для розвитку тактильного сприйняття у дітей із сенсорними порушеннями.

 **Великі фідболи (гiмнастичнi м'ячi)** – для тренування балансу, змiцнення м'язiв спини, реабiлiтацiї.

Обладнання для адаптованих спортивних iгор

 **Волейбольна сiтка на регульованiй висотi** – дозволяє грати у волейбол сидячи.

 **Баскетбольнi щити на низькiй висотi** – адаптацiя для учнiв на вiзках.

 **Бочча-iнвентар** – набори м'ячiв для гри, що адаптована для дiтей з порушеннями опорно-рухового апарату.

 **Голбол-обладнання** – використання спецiальних дзвiнких м'ячiв та орієнтирних маркерiв для дiтей iз вадами зору.

Допомiжнi засоби для просторової орієнтацiї та безпеки

 **Тактильнi смуги та маркери** – для орієнтування у просторi.

 **Яскравi маркери, конуси** – для позначення зон гри та напрямкiв руху.

 **Світлові або звуковi сигнали** – для координацiї дiй пiд час занять (наприклад, старт бiгу за звуком).

Одяг та спецiальнi пристосування для безпеки

 **Захиснi накладкi, м'якi наколiнники, налокiтники** – для зменшення ризику травм пiд час падiнь.

 **Спецiальне взуття з антиковзкою пiдошвою** – для забезпечення стiйкостi на рiзних поверхнях.

 **Спортивнi рукавички** – для покращення зчеплення iз тренажерами або м'ячами.

Приклади використання спецiальних засобiв та обладнання у фiзичному вихованнi

◆ Для учнiв iз порушеннями опорно-рухового апарату:

- Волейбол сидячи iз сiткою на низькому рiвнi.
- Використання фiтболiв для вправ на баланс та розтяжку.
- Легкi естафети з адаптованими завданнями (перемiщення м'ячiв, вправи з гантелями).

◆ Для учнiв iз порушеннями зору:

- Голбол (гра з м'ячем, що дзвенить).
- Бiг iз супроводжуючим або по звуковому сигналу.
- Тактильнi маркери для орієнтацiї у просторi.

◆ Для учнiв iз порушеннями слуху:

- Використання світлових сигналiв для старту гри.
- Демонстрацiя рухiв перед виконанням вправ.

- Жестові команди або картки з ілюстраціями вправ.

◆ **Для учнів із інтелектуальними порушеннями:**

- Використання яскравих маркерів для позначення зон гри.
- Спрощення завдань із використанням візуальних підказок.
- Повторювані рухові вправи для запам'ятовування послідовності

дій.

Методи організації занять із використанням спеціального обладнання

✓ **Метод поступового ускладнення** – спочатку прості вправи, потім поступове введення складніших елементів.

✓ **Метод ігрового навчання** – включення адаптованих ігор для мотивації учнів.

✓ **Метод змагальної діяльності** – естафети, командні завдання з використанням спеціального обладнання.

✓ **Метод візуальних інструкцій** – використання схем, карток, відео для пояснення вправ.

✓ **Метод партнерської взаємодії** – включення однокласників до підтримки учнів з ООП.

Переваги використання спеціального обладнання

- ✓ **Доступність занять для всіх учнів.**
- ✓ **Підвищення рівня безпеки.**
- ✓ **Розвиток рухових навичок та координації.**
- ✓ **Мотивація до активної участі у заняттях.**
- ✓ **Соціалізація та командна взаємодія.**

Використання спеціальних засобів та обладнання у фізичному вихованні створює інклюзивне середовище, що дозволяє кожному учневі реалізувати свій фізичний потенціал. Правильний підбір спортивного інвентаря та методик сприяє ефективному навчанню, покращенню фізичних якостей та інтеграції дітей з ООП у загальний освітній процес.

Завдяки адаптації вправ, застосуванню сучасних технологій і спеціальних засобів фізична культура стає не лише доступною, а й захопливою для всіх школярів, незалежно від їхніх можливостей.

РОЗДІЛ 5

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ

5.1. Практичні методи викладання фізичної культури

Фізична культура – це не лише засіб фізичного розвитку, а й ефективний інструмент виховання дисципліни, наполегливості та командної взаємодії. Для досягнення високих результатів у навчальному процесі необхідно застосовувати практичні методи викладання, які дозволяють учням активно засвоювати матеріал через безпосереднє виконання вправ.

Практичні методи спрямовані на **формування рухових навичок, покращення фізичних якостей, розвиток самостійності та мотивації до занять спортом.**

Класифікація практичних методів викладання

1. **Методи безпосереднього навчання руховим діям**
2. **Методи розвитку фізичних якостей**
3. **Методи контролю та самоконтролю**
4. **Методи змагальної діяльності**
5. **Ігрові методи**

1. Методи безпосереднього навчання руховим діям

Ці методи використовуються для формування та вдосконалення технічних навичок у спорті.

◆ **Метод цілісного навчання** – учні одразу виконують вправу в її повному обсязі.

📌 **Приклад:** вивчення техніки бігу на 100 м через безпосереднє виконання.

◆ **Метод розчленованого навчання** – вправа ділиться на окремі елементи, які засвоюються поступово.

📌 **Приклад:** вивчення удару в футболі спочатку без м'яча, потім з м'ячем, а далі у грі.

◆ **Метод повторень** – багаторазове виконання вправи для закріплення рухових навичок.

📌 **Приклад:** серія повторів техніки стрибка у висоту для вдосконалення координації.

◆ **Метод аналогій** – пояснення нової вправи через порівняння з уже знайомими рухами.

 **Приклад:** пояснення метання списа через аналогію з кидком каменя чи м'ячика.

2. Методи розвитку фізичних якостей

 **Метод стандартного повторення** – виконання вправ з однаковим навантаженням.

 **Приклад:** 3 підходи по 10 присідань із власною вагою.

 **Метод варіативного повторення** – вправи виконуються з різними навантаженнями або швидкістю.

 **Приклад:** біг на 100 м з чергуванням темпу (швидкий – повільний).

 **Інтервальний метод** – чергування періодів інтенсивного навантаження з відпочинком.

 **Приклад:** 30 секунд швидкого бігу – 30 секунд ходьби.

 **Метод кругового тренування** – виконання серії вправ у послідовності з короткими перервами.

 **Приклад:** підтягування – стрибки – віджимання – біг – повторення циклу.

 **Пірамідальний метод** – поступове збільшення, а потім зменшення навантаження.

 **Приклад:** 5-10-15-10-5 присідань.

3. Методи контролю та самоконтролю

 **Метод самоконтролю** – учень фіксує власні результати, аналізує прогрес.

 **Приклад:** ведення спортивного щоденника.

 **Метод зовнішнього контролю** – вчитель або партнери оцінюють правильність виконання вправ.

 **Приклад:** взаємооцінювання техніки віджимань у парах.

 **Метод тестування** – оцінювання фізичних якостей через контрольні нормативи.

 **Приклад:** тест Купера (біг на витривалість).

4. Методи змагальної діяльності

 **Метод імітації змагань** – проведення вправ у форматі змагання.

 **Приклад:** забіг на 200 м у форматі справжнього змагання.

 **Метод моделювання змагальної ситуації** – створення умов, що імітують реальні ігрові моменти.

 **Приклад:** тренування комбінацій у баскетболі перед турніром.

 **Командні випробування** – організація турнірів між групами.

 **Приклад:** турнір з волейболу між класами.

 **Персональні виклики** – учні змагаються самі з собою, покращуючи власні результати.

 **Приклад:** встановлення персонального рекорду у стрибках у довжину.

5. Ігрові методи

 **Рухливі ігри** – розвивають спритність, координацію, реакцію.

 **Приклад:** «Салки», «Квач», «Вибивний».

 **Спортивні ігри** – адаптовані версії класичних видів спорту.

 **Приклад:** міні-футбол, спрощений волейбол.

 **Ігри на увагу та швидкість реакції** – швидке прийняття рішень у русі.

 **Приклад:** «Сигнал» (реакція на команди вчителя).

 **Ігри з нестандартними правилами** – творчий підхід до фізичної активності.

 **Приклад:** футбол без ведення м'яча (пасами), баскетбол з двома м'ячами.

Переваги практичних методів викладання

 **Підвищення мотивації** – учням цікавіше виконувати завдання, коли вони практичні.

 **Розвиток життєво необхідних навичок** – координація, баланс, витривалість, сила.

 **Робота в команді** – сприяє розвитку комунікаційних навичок.

 **Підвищення рівня активності** – учні отримують можливість більше рухатися.

 **Формування самостійності** – учні можуть аналізувати власний прогрес.

Практичні методи викладання фізичної культури є ключовими для ефективного навчального процесу. Вони дозволяють формувати рухові навички, розвивати фізичні якості та підтримувати інтерес учнів до занять. Використання різних методів навчання – від ігрових до змагальних – допомагає адаптувати уроки фізичної культури під різні рівні підготовленості учнів і створює умови для їхнього всебічного розвитку.

5.2. Методи вдосконалення фізичних якостей

Вдосконалення фізичних якостей учнів у 10–12 класах є ключовим аспектом навчальної програми з предмета “Фізична культура”. Формування сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров’я та підвищенню функціональних можливостей організму. Нижче наведено основні методи вдосконалення фізичних якостей, які рекомендовано застосовувати в освітньому процесі.

1. Метод повторних вправ (повторно-змагальний метод)

Суть методу: багаторазове повторення певних вправ або рухових дій з метою відпрацювання техніки та розвитку фізичних якостей.

Застосування:

- Бігові інтервали (наприклад, 4 × 200 м з паузами відпочинку) – розвиток витривалості.
- Серії стрибків на місці або з розбігу – розвиток вибухової сили.

Переваги: сприяє вдосконаленню технічних навичок та розвитку основних фізичних якостей.

Недоліки: може призводити до перевтоми, якщо не враховувати паузи для відпочинку.

2. Інтервальний метод

Суть методу: чергування періодів інтенсивного фізичного навантаження з періодами активного або пасивного відпочинку.

Застосування:

- Біг: 30 секунд швидкого бігу – 1 хвилина ходьби (5–6 циклів) – розвиток серцево-судинної системи та витривалості.
- Комплекс вправ з гантелями: 40 секунд робота – 20 секунд відпочинок (метод табата) – розвиток сили та витривалості.

Переваги: ефективно розвиває витривалість та адаптацію до фізичних навантажень.

Недоліки: потребує попередньої підготовки, щоб уникнути перевантажень.

3. Круговий метод (метод колового тренування)

Суть методу: виконання комплексу вправ послідовно на різні групи м’язів із короткими перервами або без них.

Застосування:

- Організація “станцій” із вправами:
 1. Присідання – розвиток сили ніг.
 2. Віджимання – розвиток сили рук та грудних м’язів.

3. Стрибки на місці – розвиток вибухової сили та спритності.

4. Планка – розвиток сили кора та витривалості.

Переваги: одночасно розвиває кілька фізичних якостей і має ігровий характер.

Недоліки: потребує контролю за технікою виконання вправ.

4. Метод максимальних зусиль

Суть методу: виконання вправ із граничним фізичним навантаженням або наближенням до нього.

Застосування:

- Підняття максимально можливої ваги у присіданнях або жимі лежачи (силова підготовка).
- Спурт на 50 метрів на повну потужність (швидкісна підготовка).

Переваги: розвиває максимальну силу та швидкість.

Недоліки: високий ризик травм, потребує ретельного контролю та розігріву.

5. Ігровий метод

Суть методу: використання елементів спортивних ігор для розвитку фізичних якостей.

Застосування:

- Гра у футбол, волейбол або “Алтимат фризбі” – розвиток швидкості, спритності, командної взаємодії.
- Військово-спортивні ігри та “Cool Games” – розвиток сили, витривалості та координації.

Переваги: висока мотивація учнів завдяки елементам змагання та розваги.

Недоліки: складність у контролі фізичного навантаження.

6. Стретчинг (метод розвитку гнучкості)

Суть методу: виконання вправ на розтягування м'язів для підвищення еластичності та гнучкості.

Застосування:

- Статичний стретчинг після основної частини уроку – зняття м'язового напруження.
- Динамічний стретчинг на початку уроку – підготовка організму до фізичних навантажень.

Переваги: запобігає травмам, покращує рухливість суглобів.

Недоліки: потребує систематичності для досягнення ефекту.

7. Метод самоконтролю та фітнес-трекінгу

Суть методу: використання засобів самоконтролю для відстеження прогресу.

Застосування:

- Ведення щоденника фізичної активності.
- Використання фітнес-трекерів для моніторингу пульсу, кроків та витрачених калорій.

Переваги: стимулює учнів до регулярних тренувань і відстеження власних результатів.

Недоліки: потребує додаткового оснащення.

Рекомендації для вчителя:

- Використовувати комбінований підхід: поєднувати різні методи для всебічного розвитку учнів.
- Створювати ігрові та змагальні ситуації для підвищення мотивації.
- Забезпечувати поступове збільшення навантаження, враховуючи рівень фізичної підготовки учнів.
- Організовувати рефлексійні блоки після занять для формування навичок самоконтролю та усвідомлення важливості фізичної культури.

5.3. Метод колового тренування

Метод колового тренування є ефективним способом розвитку різних фізичних якостей учнів (сили, витривалості, гнучкості, координації, спритності) завдяки комплексному та послідовному виконанню вправ. Цей метод широко застосовується на уроках фізичної культури у 10–12 класах завдяки своїй універсальності, можливості варіювати навантаження та підтримувати високу мотивацію учнів.

Сутність методу колового тренування:

Метод полягає у послідовному виконанні комплексу фізичних вправ на різних “станціях” або етапах тренування. Кожна станція спрямована на розвиток певної фізичної якості або групи м’язів. Після виконання вправи на одній станції учні переходять до наступної.

Ключова особливість: Колове тренування дозволяє одночасно опрацьовувати різні фізичні якості завдяки чергуванню навантажень на різні групи м’язів.

Структура колового тренування:**1. Вступна частина (5–7 хвилин):**

- Розминка: біг, стрибки, вправи на розтягування.
- Пояснення правил та техніки виконання вправ.

2. Основна частина (15–25 хвилин):

- Виконання вправ на “станціях” (зазвичай від 5 до 10).
- Кожна вправа виконується за часом (наприклад, 30 секунд) або за кількістю повторень (наприклад, 15 разів).

- Пауза між станціями – 15–30 секунд.
- Після проходження всіх станцій – 1–2 хвилини відпочинку.
- Повторення кола (залежно від рівня підготовки – 2–4 кола).

3. Заключна частина (5 хвилин):

- Заспокійливі вправи, стретчинг.
- Підбиття підсумків, рефлексія.

Види колового тренування:

1. **Класичне колове тренування:** Виконання вправ на різних станціях із короткими перервами.

2. **Темпове колове тренування:** Виконання вправ у швидкому темпі без перерв.

3. **Ігрове колове тренування:** Включення елементів ігор на кожній станції.

4. **Інтервальне колове тренування:** Використання різних інтервалів навантаження та відпочинку (наприклад, метод Табата).

Приклад колового тренування для учнів 10–12 класів (8 станцій):

Станція	Вправа	Мета (фізична якість)
1.	Присідання (20 разів)	Сила ніг
2.	Віджимання (15 разів)	Сила рук, грудних м'язів
3.	Планка (30 секунд)	Сила м'язів кора, витривалість
4.	Стрибки на скакалці (45 секунд)	Координація, спритність
5.	“Берпі” (15 разів)	Сила, витривалість
6.	Підйом тулуба (25 разів)	Сила черевного преса
7.	Пробіжка на місці (1 хвилина)	Кардіо-витривалість
8.	Випади (15 разів на кожен ногу)	Сила ніг, баланс

Рекомендація: Виконати 2–3 кола з інтервалом 1 хвилина відпочинку між колами.

Переваги методу колового тренування:

✓ **Комплексний розвиток:** Одночасне опрацювання різних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості).

✓ **Висока мотивація:** Ігровий формат та командний дух стимулюють активність учнів.

✓ **Індивідуальний підхід:** Можливість адаптувати вправи під рівень підготовки учнів.

✓ **Розвиток самодисципліни:** Учні вчаться контролювати час, темп та якість виконання вправ.

 **Універсальність:** Можливість проведення як у спортивному залі, так і на відкритому повітрі.

Недоліки методу та способи їх уникнення:

 **Ризик травм:** Важливо дотримуватися правильної техніки та забезпечити контроль з боку вчителя.

 **Перевтома учнів:** Необхідно враховувати фізичний стан учнів та поступово збільшувати навантаження.

 **Монотонність:** Рекомендується регулярно змінювати комплекси вправ та вводити ігрові елементи.

Адаптація для дітей з особливими освітніми потребами:

- Забезпечити вправи з меншою інтенсивністю.
- Включити вправи, що розвивають моторику та координацію.
- Використовувати модифіковані спортивні снаряди (м'ячі різного розміру, легкі гантелі тощо).
- Створити інклюзивні командні естафети.

Поєднуйте колове тренування з іншими методами (інтервальним, ігровим, повторним), щоб заняття були цікавими та ефективними. Записуйте результати учнів та мотивуйте їх встановлювати особисті рекорди.

5.4. Методи використання слова та демонстрації у фізичній культурі

Методи використання слова та демонстрації є важливою складовою освітнього процесу на уроках фізичної культури у 10–12 класах. Вони сприяють формуванню в учнів правильного уявлення про техніку виконання вправ, усвідомленню їх значення для здоров'я та розвитку фізичних якостей, а також підвищують мотивацію до занять спортом.

Методи використання слова

Методи використання слова полягають у застосуванні мовних засобів для пояснення, інструктування, оцінювання та стимулювання учнів. Ці методи допомагають формувати уявлення про правильну техніку виконання вправ, їх значення та правила безпеки.

Основні види методів використання слова:

1. **Пояснення** – логічне та послідовне викладення матеріалу, розкриття суті рухових дій.

○ **Приклад:** «Під час виконання присідань тримайте спину прямо, коліна не повинні виходити за лінію носків».

2. **Розповідь** – образний виклад матеріалу, часто з прикладами або історіями.

○ **Приклад:** «Футбол – це не лише гра, а й чудовий спосіб розвинути витривалість, швидкість і командний дух».

3. Інструктаж – чіткі, короткі вказівки щодо послідовності виконання вправ або правил поведінки.

○ **Приклад:** «Зараз виконуємо вправу: 20 присідань. Дихання – рівне. Темп – середній».

4. Команди та сигнали – короткі слова або фрази, які організовують діяльність учнів під час уроку.

○ **Приклад:** «Старт!», «Стоп!», «Зміна станцій!».

5. Пояснювальні бесіди – діалогічна форма подачі матеріалу, що залучає учнів до обговорення та роздумів.

○ **Приклад:** «Чому важливо розминатися перед тренуванням? Які вправи ви знаєте?»

6. Оцінка та аналіз виконання – коментарі щодо правильності або помилок у виконанні вправ.

○ **Приклад:** «Добре тримали баланс у планці! Наступного разу спробуйте втримати положення ще 5 секунд».

 **Поради щодо використання методу слова:**

 Говоріть чітко, доступно, із урахуванням вікових особливостей учнів.

 Використовуйте образні порівняння: «Стрибайте легко, як кішка».

 Заохочуйте учнів ставити запитання та висловлювати свої думки.

 Поєднуйте усне пояснення з демонстрацією для кращого засвоєння матеріалу.

Метод демонстрації

Метод демонстрації полягає у показі рухових дій, спортивних вправ або прикладів діяльності для формування в учнів правильного уявлення про техніку виконання вправ і результати фізичної активності. Візуальна інформація часто є найефективнішою, особливо для старшокласників.

 **Види методів демонстрації:**

1. Показ вправ учителем або учнями:

○ **Учитель демонструє вправу:** акцентує на ключових моментах техніки.

○ **Учень демонструє вправу:** розвиває навички лідерства та взаємонавчання.

○ **Приклад:** Учитель показує, як виконувати віджимання з правильною технікою, а потім кращий учень демонструє для класу.

2. Використання відеоматеріалів та мультимедіа:

- Перегляд навчальних відео з різних видів спорту.
- Аналіз техніки відомих спортсменів.
- **Приклад:** Перегляд відео з прийомами у дзюдо перед практичною частиною уроку.

3. Моделювання рухів або вправ:

- Пояснення рухів з уповільненням або у спрощеному варіанті.
- Використання умовних позначень, ліній на підлозі, конусів.
- **Приклад:** Перед грою у волейбол учитель моделює положення рук для правильного прийому м'яча.

4. Демонстрація на плакатах, схемах або презентаціях:

- Пояснення правил гри або техніки виконання вправ за допомогою схем і діаграм.
- **Приклад:** Схема футбольного поля з розташуванням гравців під час стандартних положень.

5. Імітаційні вправи:

- Виконання рухів без інвентарю або м'яча для відпрацювання техніки.
- **Приклад:** Імітація кидка м'яча у баскетболі без м'яча.

Поради щодо використання методу демонстрації:

- ✓ Показуйте вправу у повільному темпі, а потім у реальному.
- ✓ Акцентуйте увагу на ключових фазах руху.
- ✓ Залучайте учнів до демонстрації, заохочуючи лідерство.
- ✓ Використовуйте сучасні технології (відео, презентації) для підвищення інтересу.

Поєднання методів слова та демонстрації

Методи слова та демонстрації найефективніше працюють у комплексі. Пояснення формує розуміння, а демонстрація – наочне уявлення та мотивацію до виконання.

Приклад поєднання на уроці:

 **Тема:** Навчання техніки передачі м'яча у волейболі.

1. **Пояснення (слово):** «Для правильної передачі тримайте пальці розслабленими, а лікті трохи зігнутими».

2. **Демонстрація (учитель):** Показує техніку передачі м'яча у повільному темпі та у реальному темпі.

3. **Демонстрація (учень):** Один з учнів демонструє виконання передачі.

4. **Інструктаж (слово):** «Спробуйте передати м'яч 10 разів парами, звертаючи увагу на положення рук».

5. Оцінка (слово): «Чудова робота, але слідкуйте, щоб пальці були більш розслаблені».

Переваги методів використання слова та демонстрації:

✓ **Зрозумілість:** Поєднання вербального та візуального сприйняття підвищує ефективність засвоєння матеріалу.

✓ **Швидкість навчання:** Учні швидше опановують техніку завдяки прикладам.

✓ **Мотивація:** Демонстрація результатів надихає учнів до самовдосконалення.

✓ **Універсальність:** Застосовуються у всіх видах спорту та на будь-яких етапах уроку.

Недоліки та шляхи їх усунення:

⚠ **Можлива монотонність:** Урізноманітнюйте методи демонстрації (відео, ігри, змагання).

⚠ **Недостатня увага до техніки:** Проводьте докладний розбір помилок після демонстрації.

⚠ **Пасивність учнів:** Залучайте учнів до активної участі у демонстрації та поясненнях.

5.5. Інтерактивні методи навчання у фізичній культурі

Інтерактивні методи навчання — це сучасні педагогічні технології, які спрямовані на активну взаємодію учнів між собою та з учителем. Вони допомагають зробити уроки фізичної культури більш цікавими, ефективними та сприяють розвитку ключових компетентностей: комунікативних, соціальних, лідерських і командних навичок.

Особливості інтерактивних методів:

- Активна участь кожного учня у процесі навчання.
- Постійна взаємодія учнів один з одним.
- Навчання через досвід, гру, змагання та співпрацю.
- Розвиток критичного мислення, креативності та вміння працювати в команді.
- Підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Основні інтерактивні методи навчання у фізичній культурі:

✓ **1. Метод групової роботи (“Командні ігри та естафети”)**

Суть: Учні працюють у командах для досягнення спільної мети.

Приклад: Проведення спортивних естафет або командних ігор (наприклад, «Cool Games»).

Переваги:

- Розвиває командний дух та комунікаційні навички.
- Формує відповідальність і взаємодопомогу.
- Підвищує мотивацію через командне змагання.

 2. Метод рольових ігор (“Спортивні квести та ігрові ситуації”)

Суть: Створення ігрових або змагальних ситуацій, де учні виконують певні ролі.

Приклад: Квест «Олімпійські змагання»: учні виконують завдання на різних «станціях», присвячених олімпійським видам спорту.

Переваги:

- Формує креативність та вміння швидко приймати рішення.
- Розвиває фізичні якості у цікавій формі.
- Підвищує інтерес до історії спорту та олімпійського руху.

 3. Метод “Акваріум” (спостереження та обговорення)

Суть: Частина учнів виконує вправу, інша спостерігає, аналізує та обговорює техніку.

Приклад: Під час навчання техніки передачі м'яча у волейболі група учнів виконує вправу, інші – аналізують і дають рекомендації.

Переваги:

- Розвиває навички самооцінки та аналізу.
- Стимулює взаємонавчання та колективну підтримку.
- Підвищує увагу до техніки безпеки.

 4. Метод “Мозковий шторм” (Brainstorming)

Суть: Колективне генерування ідей для розв'язання певного завдання.

Приклад: «Як можна урізноманітнити ранкову зарядку?» або «Які правила поведінки на спортивному майданчику ви знаєте?».

Переваги:

- Розвиває творче та критичне мислення.
- Формує навички роботи в команді.
- Залучає до активної участі кожного учня.

 5. Метод “Кейс-стаді” (Case-study) – аналіз ситуацій

Суть: Учні аналізують реальні або змодельовані ситуації та пропонують шляхи їх розв'язання.

Приклад: «Що робити, якщо під час гри у футбол хтось отримав травму?» або «Як організувати спортивний турнір у класі?».

Переваги:

- Розвиває навички прийняття рішень.

- Формує відповідальність за власну безпеку та здоров'я інших.
- Залучає до активної участі у шкільному житті.

6. Метод “Зміна ролей” (Peer Teaching)

Суть: Учні виступають у ролі вчителя та навчають однокласників певним навичкам або вправам.

Приклад: Один з учнів показує техніку виконання стрибків у довжину та проводить короткий інструктаж.

Переваги:

- Розвиває лідерські навички.
- Поглиблює знання через навчання інших.
- Підвищує впевненість у власних силах.

7. Метод “Спортивні флешмоби” та командні челенджі

Суть: Колективне виконання фізичних вправ або танцювальних рухів.

Приклад: Проведення флешмобу «Підтримай Україну – рухайся разом!» або спортивного челенджу «100 присідань на підтримку ЗСУ».

Переваги:

- Стимулює командну єдність.
- Підвищує емоційний фон уроку.
- Поширює позитивне ставлення до спорту.

Адаптація інтерактивних методів для дітей з особливими освітніми потребами:

- Створення інклюзивних командних ігор.
- Модифікація правил для рівного доступу всіх учнів.
- Використання жестів, карток або візуальних підказок.
- Підтримка партнерства: робота у парах, де один допомагає іншому.

Переваги інтерактивних методів у фізичній культурі:

 **Підвищення мотивації:** Учні активно залучаються до процесу навчання.

 **Розвиток ключових компетентностей:** Комунікація, співпраця, критичне мислення.

 **Соціалізація:** Учні вчаться працювати у команді та підтримувати одне одного.

 **Практичність:** Формування навичок, які можна застосувати у повсякденному житті.

 **Різноманітність:** Можливість поєднувати рухову активність з елементами гри, творчості та змагань.

Недоліки та шляхи їх подолання:

 **Потреба у додатковому часі:** Планувати уроки заздалегідь, чітко структурувати активності.

 **Можлива пасивність окремих учнів:** Впроваджувати ігри, де кожен учень має свою роль.

 **Вимоги до матеріально-технічного забезпечення:** Використовувати доступні засоби (м'ячі, фішки, естафетні палиці, мобільні додатки).

Приклад комплексного уроку з використанням інтерактивних методів:

 **Тема:** Розвиток координації та командної роботи через естафети та ігри.

1. Вступна частина (5 хв):

- Привітання.
- Мозковий штурм: «Що таке командна робота у спорті?»
- Розминка у формі флешмобу під музику.

2. Основна частина (25 хв):

- **Естафети у групах** («Командні стрибки через скакалку», «Передача м'яча через голову»).
- **Рольова гра:** «Капітан команди» – кожен учень по черзі керує командою під час естафети.
- **Кейс-стаді:** Що робити, якщо гравець команди травмувався? (коротке обговорення та відпрацювання дій).

3. Заключна частина (5 хв):

- Колективне обговорення результатів («Акваріум» – групи обмінюються враженнями).
- Стретчинг та релаксація.
- Підсумок уроку та взаємні побажання.

РОЗДІЛ 6

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

6.1. Психологічні аспекти формування мотивації

Мотивація є ключовим фактором, що спонукає учнів до занять фізичною культурою та спортом. Розуміння психологічних аспектів формування мотивації допомагає вчителю зацікавити учнів, створити позитивне ставлення до фізичної активності та сформувати стійку звичку до здорового способу життя.

Мотивація — це внутрішній стан, що спонукає людину до активної діяльності для досягнення певної мети. У контексті фізичної культури мотивація визначає бажання учня брати участь у спортивних заняттях, виконувати вправи та прагнути до самовдосконалення.

Основні види мотивації:

1. Внутрішня мотивація — прагнення до фізичної активності заради задоволення та саморозвитку.

- Приклади: радість від гри у футбол, задоволення від бігу, прагнення покращити власні результати.

2. Зовнішня мотивація — активність, викликана зовнішніми стимулами.

- Приклади: отримання похвали від учителя, бажання виграти змагання, отримати медаль або сертифікат.

Форми мотивації у фізичній культурі:

- Пізнавальна мотивація:** інтерес до вивчення нових видів спорту, правил і технік.

- Соціальна мотивація:** бажання працювати в команді, взаємодіяти з однокласниками, здобувати визнання.

- Досягнення:** прагнення покращити особисті результати або перемогти в змаганнях.

- Оздоровча мотивація:** усвідомлення користі фізичної активності для здоров'я.

- Емоційна мотивація:** отримання позитивних емоцій від участі у спортивних іграх, естафетах та флешмобах.

Психологічні чинники формування мотивації до фізичної активності

1. Вікові особливості учнів:

- Для учнів 10–12 класів характерна потреба у самоствердженні, самовираженні та належності до групи.

• Підлітки орієнтовані на спілкування, змагання та командну роботу, тому командні ігри та спортивні турніри є сильним мотиваційним фактором.

2. Позитивні емоції та задоволення:

- Емоційно насичені уроки (спортивні ігри, естафети, квести) сприяють формуванню позитивного ставлення до фізкультури.
- Гумор, музика, підтримка від учителя та однокласників посилюють позитивний емоційний фон.

3. Відчуття прогресу та успіху:

- Система малих досягнень: нагороди, сертифікати, похвала вчителя за покращення результатів.
- Ведення спортивних щоденників для фіксації власних досягнень.
- Використання фітнес-трекерів для відстеження прогресу (кроки, калорії, пульс).

4. Соціальна підтримка та командний дух:

- Спільні тренування, командні ігри та флешмоби створюють атмосферу взаємопідтримки.
- Створення спортивних клубів або гуртків за інтересами.
- Залучення старшокласників до організації спортивних подій як лідерів та капітанів команд.

5. Особистий приклад учителя:

- Учитель, який демонструє любов до спорту та активний спосіб життя, є сильним мотиватором для учнів.
- Спільна участь учителя в іграх, естафетах та флешмобах створює дружню атмосферу.

Методи формування мотивації до фізичної активності

1. Ігрові та змагальні методи:

- Проведення “Cool Games” – командних змагань у форматі естафет.
- Організація спортивних квестів та флешмобів.
- Впровадження елементів гейміфікації (спортивні челенджі, рейтинги досягнень).

2. Створення ситуації успіху:

- Індивідуальний підхід до кожного учня, врахування його рівня підготовки.
- Відзначення навіть невеликих досягнень (наприклад, поліпшення часу бігу на 100 м).
- Організація уроків за принципом “від простого до складного”, щоб учень відчував прогрес.

✓ 3. Використання цифрових технологій:

- Онлайн-змагання, використання мобільних додатків для відстеження активності.
- Використання інтерактивних відео для навчання техніці вправ.
- Ведення електронних спортивних щоденників.

✓ 4. Соціальне визнання:

- Відзначення спортивних досягнень на шкільних лінійках та сайті школи.
- Проведення конкурсів на звання «Спортивна зірка класу» або «Кращий спортсмен школи».
- Запрошення відомих спортсменів на зустрічі з учнями.

✓ 5. Інклюзивний підхід:

- Організація спортивних заходів, у яких можуть брати участь діти з особливими освітніми потребами.
- Проведення змішаних естафет, де діти різного рівня підготовки працюють разом у команді.

Роль учителя у формуванні мотивації до фізичної активності:

Учитель фізичної культури є ключовою фігурою у формуванні мотивації учнів. Його завдання:

- ✓ Створити позитивний психологічний клімат на уроці.
- ✓ Стати прикладом активного та здорового способу життя.
- ✓ Підтримувати та надихати учнів, особливо тих, хто має слабку фізичну підготовку.
- ✓ Пояснювати важливість фізичної активності для здоров'я.
- ✓ Урізноманітнювати уроки цікавими формами роботи (квести, флешмоби, командні ігри).

Психологічні бар'єри та шляхи їх подолання:

Бар'єри	Шляхи подолання
Відсутність інтересу до занять	Урізноманітнення форм уроків, введення інтерактивних методів.
Страх невдачі або критики	Створення ситуації успіху, індивідуальний підхід, підтримка.
Низька самооцінка	Підкреслення навіть найменших досягнень, позитивні відгуки.
Відсутність підтримки від однолітків	Створення командних ігор, групових проєктів, парної роботи.
Одноманітність уроків	Використання квестів, челенджів, мультимедійних матеріалів.

Результати правильно сформованої мотивації:

-  **Підвищення активності:** Учні з радістю відвідують уроки фізичної культури та беруть участь у позакласних заходах.
-  **Покращення фізичної форми:** Регулярні заняття сприяють розвитку сили, витривалості, гнучкості.
-  **Формування здорових звичок:** Учні продовжують займатися спортом поза школою.
-  **Розвиток лідерських якостей:** Командні ігри та змагання формують навички співпраці та лідерства.
-  **Позитивний емоційний стан:** Активні заняття сприяють зняттю стресу та покращенню настрою.

1. Використання сучасних технологій (гейміфікація, мобільні додатки, фітнес-трекери)

6.2. Використання сучасних технологій (гейміфікація, мобільні додатки, фітнес-трекери)

Сучасні технології відкривають нові можливості для підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Гейміфікація, мобільні додатки та фітнес-трекери роблять уроки фізичної культури більш цікавими, інтерактивними та результативними. Використання цих технологій відповідає потребам сучасного покоління учнів, які звикли до цифрового середовища.

Гейміфікація у фізичній культурі

Гейміфікація — це впровадження елементів гри у навчальний процес. Вона допомагає перетворити уроки фізичної культури на захопливий процес, мотивує учнів через змагання, нагороди та командну роботу.

Інструменти гейміфікації:

- **Бали та рейтинги:** Учні отримують бали за виконання вправ, участь у змаганнях або челенджах.
- **Досягнення та нагороди:** Сертифікати, медалі, значки за певні спортивні досягнення.
- **Рівні та місії:** Виконання певних завдань («Пройдись 10 000 кроків за день», «Зроби 100 присідань за тиждень»).
- **Спортивні челенджі:** Індивідуальні або командні виклики, наприклад, «Планка-челендж» або «Кроки заради України».

- **Таблиці лідерів:** Відображення результатів учнів у реальному часі.

Приклад гейміфікації на уроці фізичної культури:

"Фізкультурний квест: Спортивна мандрівка Україною"

- Учні об'єднуються у команди та проходять серію спортивних випробувань («Карпатський біг на витривалість», «Дніпровські стрибки у довжину» тощо).
- За кожне випробування команди отримують бали. Перемагає команда з найбільшою кількістю балів.

Використання мобільних додатків у фізичній культурі

Мобільні додатки допомагають урізноманітнити уроки фізичної культури та заохочують учнів до самостійних занять. Вони дозволяють відстежувати результати, планувати тренування, змагатися з однолітками та отримувати миттєвий зворотний зв'язок.

Популярні мобільні додатки для фізичної активності:

Додаток	Можливості та застосування на уроках
Strava	Відстеження пробіжок, велоїздів, створення групових челенджів.
Pacer	Підрахунок кроків, організація командних крокових змагань.
Nike Training Club	Комплекси вправ, які можна виконувати на уроках або вдома.
MyFitnessPal	Відстеження активності та раціону харчування.
7 Minute Workout	Швидкі тренування, які можна використовувати для розминок.
Zombies, Run!	Гейміфікований додаток для бігу (біг під час «втечі від зомбі»).

Приклад використання мобільних додатків на уроці:

"Кроки заради України" – учні за допомогою додатка *Pacer* об'єднуються у команду та намагаються разом зробити 100 000 кроків за тиждень. По завершенню вчитель відзначає найактивніших учасників.

Використання фітнес-трекерів та смарт-годинників

Фітнес-трекери — це пристрої, які вимірюють фізичну активність та надають зворотний зв'язок у реальному часі. Вони допомагають учням відстежувати свій прогрес та роблять фізичну активність цікавішою.

Функції фітнес-трекерів у фізичній культурі:

- **Підрахунок кроків:** Змагання на кращий результат за день або тиждень.

- **Моніторинг пульсу:** Аналіз навантаження під час бігу, естафет чи гри у футбол.
- **Відстеження сну:** Обговорення ролі відпочинку для спортивних результатів.
- **Встановлення цілей:** Наприклад, «10 000 кроків на день» або «30 хвилин активності щодня».

Приклад використання фітнес-трекерів на уроці:

“Мій спортивний рекорд” — учні змагаються, хто більше зробить кроків за урок (біг, естафети, командні ігри). Після уроку обговорюють свої результати, порівнюють пульс і кількість кроків.

Поєднання сучасних технологій на уроках фізичної культури

Ідеальним є комплексне поєднання гейміфікації, мобільних додатків та фітнес-трекерів для створення цікавого та інтерактивного освітнього процесу.

Приклад комплексного уроку фізичної культури:

Тема: "Біг на середні дистанції з елементами гейміфікації"

1. Вступна частина (5 хв):

- Розминка з використанням додатка *7 Minute Workout*.
- Пояснення правил: за кожні 500 метрів — 1 бал, переможець — той, хто набере більше балів за 15 хвилин.

2. Основна частина (15 хв):

- Біг з використанням *Strava* або *Pacer* для відстеження дистанції.
- Порівняння результатів у додатку після кожного кола.

3. Заключна частина (5 хв):

- Оцінка пульсу за допомогою фітнес-трекерів.
- Обговорення результатів та визначення переможців.

Переваги використання сучасних технологій:

 **Підвищення мотивації:** Учні залюбки виконують завдання у формі гри або челенджу.

 **Візуалізація результатів:** Фітнес-трекери та додатки дозволяють бачити свій прогрес.

 **Залучення до самостійних занять:** Учні тренуються поза межами уроків.

 **Формування навички самоконтролю:** Учні вчаться аналізувати свої досягнення.

 **Підготовка до життя у цифровому світі:** Використання сучасних технологій стає частиною освітнього процесу.

Виклики та шляхи їх подолання:

Проблеми	Шляхи подолання
Недостатня кількість обладнання	Використання власних смартфонів або групова робота.
Різний рівень підготовки учнів	Індивідуальні цілі та змагальна система на різних рівнях.
Відсутність доступу до інтернету	Використання офлайн додатків.
Можлива втрата інтересу через конкуренцію	Підтримка командного духу та заохочення за прогрес.

Рекомендації для вчителів:

Використовуйте гейміфікацію у формі змагань, челенджів та квестів.

 Впроваджуйте мобільні додатки для домашніх завдань та позакласних активностей.

 Використовуйте фітнес-трекери на уроках для відстеження активності та пульсу.

 Заохочуйте учнів обговорювати свої досягнення та ділитися результатами у шкільних групах.

Вплив сучасних технологій на мотивацію учнів:

- ✓ Збільшення інтересу до уроків фізичної культури.
- ✓ Формування корисних звичок та залучення до регулярних занять спортом.
- ✓ Підвищення конкурентоспроможності та розвиток командного духу.
- ✓ Розвиток цифрової грамотності та вміння використовувати сучасні технології у спорті.

6.3. Спортивні ігри як засіб підвищення зацікавленості учнів

Спортивні ігри є одним із найефективніших методів мотивації учнів до занять фізичною культурою. Вони поєднують фізичну активність, емоційність, командну співпрацю та елемент суперництва, що стимулює інтерес до уроків і сприяє всебічному фізичному розвитку.

Роль спортивних ігор у формуванні мотивації:

- ✓ **Підвищення інтересу:** Ігри перетворюють урок на захопливий процес.
- ✓ **Соціалізація:** Учні вчаться працювати у команді, спілкуватися та підтримувати один одного.

✓ **Розвиток лідерських якостей:** Через роль капітанів команд та організаторів гри.

✓ **Зняття стресу:** Активність на свіжому повітрі та емоційне задоволення сприяють позитивному настрою.

✓ **Мотивація до результату:** Спортивний азарт і прагнення до перемоги стимулюють самовдосконалення.

Види спортивних ігор для учнів 10–12 класів:

✓ **Класичні командні спортивні ігри:**

- **Футбол:** Розвиває витривалість, швидкість та командний дух.
- **Волейбол:** Покращує координацію, реакцію та тактичне мислення.
- **Баскетбол:** Розвиває спритність, швидкість та навички командної гри.

✓ **Нетрадиційні спортивні ігри:**

- **Алтимат фризбі:** Командна гра з літаючим диском, що вимагає координації та командної роботи.
- **Петанк:** Французька гра з металевими кулями, яка розвиває точність та стратегічне мислення.
- **Доджбол (вибивний):** Динамічна гра, що покращує реакцію та швидкість.

✓ **Інноваційні та комплексні ігри:**

- **"Cool Games"** — всеукраїнські змагання для школярів у форматі естафет та командних ігор.
- **Спортивні квести:** Поєднання фізичних завдань із розгадуванням загадок.
- **Військово-спортивні ігри:** Поєднання фізичних вправ, орієнтування та тактичного мислення.

Психологічний вплив спортивних ігор на учнів:

✓ **Розвиток командного духу:** Учні вчаться підтримувати одне одного та спільно досягати мети.

✓ **Виховання відповідальності:** За свою роль у команді та результат гри.

✓ **Зниження тривожності:** Ігри знімають напругу та допомагають подолати страх помилок.

✓ **Формування позитивного ставлення до фізичної активності:** Ігри асоціюються з радістю та задоволенням.

Гейміфікація у спортивних іграх:

Використання елементів гейміфікації під час спортивних ігор посилює інтерес учнів:

Нагороди: Медалі, грамоти, сертифікати.

Таблиці лідерів: Рейтинги команд і найактивніших гравців.

Спортивні місії: Виконання завдань для переходу на новий рівень.

Командні челенджі: Наприклад, «100 передач за 5 хвилин» або «10 точних кидків підряд».

Інтерактивні спортивні ігри:

 1. "Естафети на швидкість та спритність":

- Перенести м'яч ложкою, біг змійкою між конусами, стрибки у мішках.
- Формат: команди змагаються на час.
- Мета: розвиток швидкості, координації та командного духу.

 2. "Спортивний квест: Захисники України"

- Станції з різними завданнями: метання м'яча, подолання смуги перешкод, спортивна вікторина.
- Формат: Команди виконують завдання послідовно.
- Мета: розвиток фізичних навичок, патріотичне виховання та командна співпраця.

 3. "Алтимат-фризбі турнір"

- Команди змагаються у передачах літаючого диска та спробах приземлити його у зоні суперника.
- Формат: групові матчі та фінальна гра.
- Мета: розвиток командної роботи, координації та спритності.

Роль учителя у використанні спортивних ігор:

Учитель фізичної культури — ключова фігура у створенні мотиваційного середовища на уроці. Його завдання:

-  Урізноманітнювати ігрові форми уроків.
-  Пояснювати правила чітко та цікаво.
-  Створювати ситуації успіху для кожного учня.
-  Підтримувати чесну гру та спортивний дух.
-  Пояснювати користь фізичної активності для здоров'я.

Переваги використання спортивних ігор:

Фізичні аспекти	Психологічні аспекти	Соціальні аспекти
 Розвиток сили, швидкості, витривалості, координації.	 Підвищення настрою, зняття стресу.	 Формування командного духу та вміння співпрацювати.
 Покращення роботи серцево-судинної системи.	 Розвиток самоконтролю та цілеспрямованості.	 Соціалізація та створення дружніх зв'язків.

Фізичні аспекти	Психологічні аспекти	Соціальні аспекти
✅ Формування здорового способу життя.	✅ Підвищення самооцінки через досягнення.	✅ Розвиток лідерських якостей.

Виклики та шляхи їх подолання:

Проблема	Шляхи подолання
 Низька активність окремих учнів	Залучення всіх учнів через командні ролі та ігрові завдання.
 Конфлікти під час гри	Чітке дотримання правил та заохочення чесної гри.
 Різний рівень фізичної підготовки	Адаптація правил та завдань під можливості учнів.
 Нерозуміння правил гри	Пояснення правил через демонстрацію та приклади.

Приклад комплексного уроку зі спортивною грою:

📌 **Тема:** “Баскетбол: командна робота та тактичне мислення”

1. Вступна частина (5 хв):

- Розминка з елементами баскетболу (ведення м'яча, передачі).
- Пояснення правил гри.

2. Основна частина (20 хв):

- **Ігрові вправи:**
- 🏀 Вправа «Передай та біжи» (командна передача м'яча).
- 🏀 «Точний кидок» (змагання на влучність).
- **Міні-гра 3х3:** Команди по 3 учні грають короткі матчі (5 хвилин).

3. Заключна частина (5 хв):

- Підбиття підсумків та взаємне оцінювання команд.
- Відзначення найкращих гравців.
- Стретчинг для відновлення.

Вплив спортивних ігор на формування цінностей:

- ✅ **Повага:** До суперників, партнерів, суддів.
- ✅ **Чесність:** Дотримання правил та чесна гра.
- ✅ **Співпраця:** Взаємодія у команді для досягнення спільної мети.
- ✅ **Відповідальність:** Виконання своєї ролі у команді.
- ✅ **Патріотизм:** Під час командних ігор, присвячених Україні, учні відчують гордість за свою державу.

6.4. Організація позакласної та позашкільної діяльності

Позакласна та позашкільна діяльність є важливим засобом формування стійкої мотивації до фізичної активності, розвитку спортивних навичок і формування здорового способу життя. Ці заходи доповнюють уроки фізичної культури, сприяють соціалізації учнів та формують позитивне ставлення до занять спортом.

Роль позакласної та позашкільної діяльності у мотивації учнів:

✓ **Розширення можливостей для занять спортом:** Учні можуть обирати види діяльності за інтересами.

✓ **Формування командного духу та соціальних навичок:** Спільні тренування та змагання об'єднують учнів.

✓ **Створення ситуації успіху:** Учні отримують нагороди, грамоти та визнання.

✓ **Профілактика шкідливих звичок:** Заняття спортом сприяють формуванню здорового способу життя.

✓ **Розвиток лідерських якостей:** Учні можуть проявити себе як капітани команд або організатори заходів.

Форми позакласної та позашкільної діяльності:

✓ **1. Спортивні секції та гуртки:**

- Футбол, баскетбол, волейбол, легка атлетика, дзюдо, петанк, алтимат фризбі.
- Танцювальні та фітнес-гуртки (аеробіка, йога, зумба).
- Туристичні та орієнтувальні гуртки.
- Шахово-шашкові клуби як поєднання інтелектуального та спортивного розвитку.

✓ **2. Спортивно-масові заходи:**

- Шкільні спартакіади.
- Флешмоби та челенджі («100 присідань за ЗСУ», «Кроки заради України»).
- День здоров'я та спортивні свята.
- Змагання "Cool Games".
- Військово-спортивні ігри ("Сокіл" ("Джура")).

✓ **3. Спортивні квести та екскурсії:**

- Туристичні походи та велопоходи.
- Екскурсії до спортивних комплексів, стадіонів або на змагання.
- Орієнтувальні квести на місцевості.

✓ **4. Волонтерські та соціальні проекти:**

- Участь у благодійних марафонах.

- Організація спортивних змагань для молодших школярів.
- Допомога у проведенні Дня фізичної культури у школі.

5. Онлайн-змагання та челенджі:

- Віртуальні крокові змагання (через додатки Pacer, Strava).
- Участь у всеукраїнських спортивних онлайн-конкурсах.
- Спортивні челенджі у соціальних мережах.

Гейміфікація у позакласній діяльності:

Гейміфікація робить позакласні активності цікавішими та мотивує учнів через:

Бали та рейтинги: Персональні та командні заліки

Спортивні місії та челенджі: «Пробіжи 5 км», «100 присідань за тиждень».

Таблиці лідерів: Публікація результатів на шкільному сайті або стенді.

Нагородження: Грамоти, сертифікати, значки та призи.

Організація спортивних проєктів та конкурсів:

Проект “Фізична культура для всіх”

- Мета: Залучити до занять спортом якомога більше учнів.
- Форми: Організація відкритих тренувань, спортивних батлів між класами.
- Результат: Підвищення активності та командного духу.

Челендж “Здорова нація – сильна Україна”

- Формат: Учні виконують фізичні вправи та публікують свої результати у соціальних мережах.
- Підсумки: Найактивніші учні отримують грамоти та призи.
- Патріотичний аспект: Популяризація здорового способу життя через підтримку національних цінностей.

Роль учителя у позакласній та позашкільній діяльності:

Учитель фізичної культури є організатором та натхненником позакласних заходів. Його завдання:

-  Враховувати інтереси учнів, пропонувати різноманітні види діяльності.
-  Створювати дружню та інклюзивну атмосферу.
-  Заохочувати учнів через похвалу та відзначення їх досягнень.
-  Співпрацювати з батьками та залучати їх до організації спортивних заходів.
-  Пояснювати цінність фізичної активності для здоров'я та успіху в житті.

Залучення учнів з особливими освітніми потребами:

- ✓ Проведення інклюзивних естафет та флешмобів.
- ✓ Використання адаптованих правил у командних іграх.
- ✓ Введення модулів із легких видів спорту (бочча, петанк, настільний

теніс).

- ✓ Організація парної роботи, де учні допомагають один одному.

Взаємодія з батьками та громадою:

- ✓ Спільні спортивні свята («Тато, мама, я – спортивна сім'я»).
- ✓ Флешмоби за участю учнів, батьків та вчителів.
- ✓ Благодійні забіги на підтримку ЗСУ.
- ✓ Участь у місцевих спортивних заходах та фестивалях.

Приклад комплексної позакласної програми:

Програма “Спортивний місяць”

1-й тиждень: День здоров'я (естафети, веселі старты, змагання з футболу).

2-й тиждень: Спортивний челендж у соцмережах («100 присідань за ЗСУ»).

3-й тиждень: Туристичний похід або велоїзд.

4-й тиждень: Підсумкова Спартакіада та нагородження переможців.

Переваги позакласної та позашкільної діяльності:

Фізичні аспекти	Психологічні аспекти	Соціальні аспекти
✓ Покращення фізичної форми та здоров'я.	✓ Підвищення самооцінки та впевненості.	✓ Розвиток командної роботи та взаємодії.
✓ Формування стійкої звички до активного способу життя.	✓ Зняття стресу та поліпшення настрою.	✓ Створення позитивного шкільного середовища.
✓ Розвиток витривалості, сили та координації.	✓ Мотивація через досягнення та нагороди.	✓ Патріотичне виховання через спільні ініціативи.

Виклики та шляхи їх подолання:

Проблема	Шляхи подолання
 Низька активність учнів	Запровадження челенджів, флешмобів та інноваційних ігор.
 Брак часу у школярів	Організація коротких активностей у перервах або після уроків.

Проблема	Шляхи подолання
 Відсутність інтересу	Врахування інтересів учнів, проведення опитувань.
 Обмежені фінансові ресурси	Співпраця з місцевими громадами та залучення спонсорів.
 Різний рівень підготовки учнів	Проведення інклюзивних заходів з адаптованими завданнями.

Результати ефективної позакласної та позашкільної діяльності:

- ☒ Підвищення рівня фізичної підготовки учнів.
- ☒ Формування здорового способу життя.
- ☒ Зміцнення патріотизму та командного духу.
- ☒ Розвиток організаторських та лідерських навичок.
- ☒ Створення позитивного іміджу школи у громаді.

РОЗДІЛ 7

БЕЗПЕКА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

7.1. Організація безпечного навчального процесу

Безпека на уроках фізичної культури — це головна умова для збереження здоров'я учнів та запобігання травматизму. Організація безпечного навчального процесу передбачає комплекс заходів, спрямованих на створення безпечного середовища, правильне планування уроків та дотримання правил техніки безпеки.

Основні принципи безпеки на уроках фізичної культури:

✓ **Профілактика травматизму:** Попередження небезпечних ситуацій під час занять.

✓ **Комплексний підхід:** Поєднання фізичної, технічної та психологічної безпеки.

✓ **Індивідуальний підхід:** Врахування стану здоров'я та фізичних можливостей учнів.

✓ **Систематичний контроль:** Перевірка обладнання та спортивних майданчиків.

✓ **Навчання та інструктаж:** Формування у школярів навичок безпечної поведінки.

Організаційні заходи для забезпечення безпечного навчального процесу:

✓ **1. Підготовка до уроку:**

- Перевірка спортивного інвентарю (м'ячі, скакалки, гантелі тощо) на цілісність.
- Огляд спортивної зали, підлоги, покриття майданчиків, освітлення та вентиляції.
- Забезпечення наявності аптечки з необхідними засобами для надання першої допомоги.
- Перевірка аварійних виходів та знаків безпеки.

✓ **2. Проведення інструктажів з техніки безпеки:**

- **Вступний інструктаж** — перед початком навчального року або нового модуля.
- **Поточний інструктаж** — на кожному уроці перед виконанням вправ.
- **Позаплановий інструктаж** — у разі зміни умов занять (наприклад, уроки на відкритому повітрі).
- **Цільовий інструктаж** — перед змаганнями, екскурсіями або туристичними походами.

3. Врахування стану здоров'я учнів:

- Перевірка медичних довідок та групи з фізичної підготовки.
- Формування груп для занять: основна, підготовча, спеціальна (для учнів з обмеженими можливостями).
- Контроль фізичного навантаження відповідно до вікових та фізичних можливостей учнів.
- Проведення опитування про самопочуття перед початком уроку.

Забезпечення безпеки під час проведення уроку:

1. Правильне структурування уроку:

- **Розминка (5–10 хв):** Підготовка організму до навантажень, запобігання розтягненням та вивихам.
- **Основна частина (20–25 хв):** Виконання вправ з урахуванням правил безпеки та індивідуальних особливостей учнів.
- **Заклучна частина (5 хв):** Відновлювальні вправи, стретчинг для запобігання м'язовим спазмам.

2. Контроль техніки виконання вправ:

- Пояснення та демонстрація правильної техніки рухів.
- Супровід та коригування дій учнів під час виконання вправ.
- Заборона виконання небезпечних вправ без страховки (наприклад, стрибки через козла).

3. Використання безпечного інвентарю:

- Використання м'ячів відповідно до віку учнів (наприклад, легших м'ячів для молодших класів).
- Застосування м'яких матів під час акробатичних вправ.
- Використання належного спортивного одягу та взуття (кросівки з неслизькою підошвою).

4. Дотримання правил поведінки під час командних ігор:

- Заборона штовхання, підніжок або інших небезпечних прийомів.
- Дотримання правил чесної гри та поваги до суперника.
- Організація суддівства для контролю дотримання правил.

Безпека під час занять на відкритому повітрі:

 Перевірка стану спортивного майданчика (відсутність скла, ям, слизьких ділянок).

 Дотримання правил поведінки на вулиці (особливо поблизу проїжджої частини).

 Використання головних уборів у сонячну погоду.

 Контроль питного режиму в спеку.

✓ Перевірка метеоумов (заборона занять під час грози, сильного вітру або ожеледиці).

Організація безпеки під час спортивних змагань та туристичних походів:

- ✓ Проведення обов'язкового інструктажу перед початком заходу.
- ✓ Забезпечення присутності медичного працівника або відповідального за надання першої допомоги.
- ✓ Організація зон безпеки для глядачів.
- ✓ Чітке маркування трас для забігів або смуги перешкод.
- ✓ Забезпечення зв'язку (мобільний телефон, рації під час походів).

Дії вчителя у разі надзвичайних ситуацій:

1. При отриманні травми учнем:

- негайно припинити заняття та оцінити стан учня.
- Надати першу допомогу (зупинити кровотечу, накласти пов'язку, зафіксувати ушкоджену кінцівку).
- Викликати медичного працівника або швидку допомогу.
- Повідомити адміністрацію та батьків учня.
- Зафіксувати факт травми у журналі обліку.

2. У разі пожежі або іншої надзвичайної ситуації:

- Організувати евакуацію учнів відповідно до плану евакуації.
- Вивести учнів через найближчі безпечні виходи.
- Переконатися, що всі учні евакуйовані.
- Повідомити адміністрацію та екстрені служби.

Інклюзивний підхід до безпеки:

- ✓ Адаптація спортивного обладнання для дітей з особливими освітніми потребами.
- ✓ Використання спеціальних інструкцій із жестовою мовою або піктограмами.
- ✓ Організація парної роботи для взаємодопомоги під час виконання вправ.
- ✓ Проведення змішаних командних ігор, де всі учні можуть брати участь.

Відповідальність учасників освітнього процесу за безпеку:

Учасник	Обов'язки
Учитель фізичної культури	Проведення інструктажів, контроль за технікою безпеки, надання першої допомоги.
Учень	Дотримання правил поведінки, слухняність під час інструктажів, використання захисного спорядження.

Учасник	Обов'язки
Адміністрація школи	Забезпечення безпечних умов, перевірка спортивного інвентарю, організація медичного супроводу.
Батьки	Забезпечення учня відповідним спортивним одягом і взуттям, інформування про стан здоров'я дитини.

Профілактика травматизму на уроках фізичної культури:

Причини травматизму	Профілактичні заходи
✗ Неправильна техніка виконання вправ	✓ Навчання правильній техніці та демонстрація вправ.
✗ Поганий стан спортивного обладнання	✓ Регулярна перевірка та ремонт інвентарю.
✗ Недотримання правил поведінки	✓ Проведення інструктажів та виховання культури безпеки.
✗ Перевантаження або недостатня розминка	✓ Планування навантажень та обов'язкова розминка.
✗ Невідповідний одяг або взуття	✓ Контроль за спортивною формою учнів.

Приклад комплексного уроку з акцентом на безпеку:

📌 **Тема:** Основи волейболу та правила безпечної гри.

1. Вступна частина (5 хв):

- Проведення інструктажу про правила безпеки під час гри у волейбол.
- Розминка для підготовки м'язів та суглобів.

2. Основна частина (20 хв):

- Демонстрація та відпрацювання правильної техніки подачі та прийому м'яча.
- Міні-гра у волейбол з акцентом на правила чесної та безпечної гри.

3. Заключна частина (5 хв):

- Релаксаційні вправи та стретчинг.
- Обговорення правил безпечної поведінки під час командних ігор.

Вплив безпечної організації уроків фізичної культури на мотивацію учнів:

- ✓ Підвищення довіри до вчителя та освітнього процесу.
- ✓ Формування позитивного ставлення до спорту.
- ✓ Зниження страху перед фізичними вправами.
- ✓ Створення дружньої та підтримувальної атмосфери.
- ✓ Розвиток культури здоров'я та безпеки у повсякденному житті.

7.2. Перша допомога при спортивних травмах

Перша допомога — це комплекс невідкладних заходів, спрямованих на збереження життя та здоров'я потерпілого до прибуття медичних працівників. Важливо, щоб учитель фізичної культури та учні мали базові знання з надання першої допомоги, адже швидкі та правильні дії можуть запобігти серйозним ускладненням.

Основні принципи надання першої допомоги:

✓ **Спокій та швидкість:** Діяти впевнено, зберігаючи холонокровність.

✓ **Оцінка ситуації:** Переконатися, що немає небезпеки для вас та потерпілого.

✓ **Виклик допомоги:** За необхідності зателефонувати до медпрацівника або швидкої (номер 103).

✓ **Правильний порядок дій:** Виконувати надання допомоги за алгоритмом.

✓ **Не нашкодити:** Надати лише ту допомогу, у якій ви впевнені.

Найпоширеніші спортивні травми та надання першої допомоги:

Удари та забої (гематому):

Симптоми: біль, набряк, синці.

Перша допомога:

- Прикласти до місця забою холод (лід, мокрий рушник) на 15–20 хвилин.
- Забезпечити спокій травмованій частині тіла.
- Якщо біль сильний або з'являється великий набряк, звернутися до лікаря.

Розтягнення зв'язок (наприклад, гомілковостопного суглоба):

Симптоми: біль, набряк, обмеження рухів.

Перша допомога (метод RICE):

- **R (Rest)** — забезпечити спокій травмованій кінцівці.
- **I (Ice)** — прикласти холод (лід через тканину) на 15–20 хвилин.
- **C (Compression)** — накласти еластичний бинт для підтримки.
- **E (Elevation)** — підняти кінцівку вище рівня серця для зменшення набряку.
- Якщо симптоми не минають — звернутися до лікаря.

Вивихи суглобів:

Симптоми: деформація суглоба, сильний біль, неможливість руху.

Перша допомога:

- Забезпечити нерухомість суглоба (зафіксувати за допомогою пов'язки або підручних засобів).

- Прикласти холод для зменшення набряку.
- Не намагатися вправити суглоб самостійно!
- Негайно викликати швидку допомогу.

Переломи кісток:

Симптоми: сильний біль, деформація, набряк, неможливість руху.

Перша допомога:

- Забезпечити нерухомість травмованої частини (накласти шину або фіксувати кінцівку бинтом до тіла).

- При відкритому переломі — зупинити кровотечу чистою пов'язкою.

- Не вправляти кістку!
- Негайно викликати швидку допомогу.

Порізи, подряпини:

Симптоми: кровотеча, біль.

Перша допомога:

- Промити рану чистою водою або антисептиком.
- Накласти стерильну пов'язку.
- Якщо кровотеча сильна — накласти тугу пов'язку.
- Якщо рана глибока — звернутися до лікаря.

Носова кровотеча:

Симптоми: витікання крові з носа.

Перша допомога:

- Посадити учня, злегка нахиливши голову вперед.
- Затиснути крила носа пальцями на 5–10 хвилин.
- Прикласти холод до перенісся.
- Не закидати голову назад!
- Якщо кровотеча триває понад 15 хвилин — викликати лікаря.

Судоми (наприклад, литкових м'язів):

Симптоми: раптовий, сильний біль у м'язах, затвердіння м'яза.

Перша допомога:

- Зупинити активність.
- Обережно розтягнути м'яз (наприклад, потягнути носок стопи на себе).
- Помасажувати уражений м'яз.
- Прикласти тепло або зробити теплий компрес.

Тепловий або сонячний удар:

Симптоми: головний біль, запаморочення, слабкість, нудота, прискорене серцебиття.

Перша допомога:

- Перенести постраждалого у прохолодне місце.
- Зняти зайвий одяг, забезпечити доступ свіжого повітря.
- Дати багато пити (вода або підсолений розчин).
- Прикласти холодні компреси на лоб і шию.
- Якщо стан погіршується — викликати швидку допомогу.

Втрата свідомості:

Симптоми: різка слабкість, непритомність, відсутність реакції.

Перша допомога:

- Перевірити пульс і дихання.
- Покласти постраждалого на спину, злегка підняти ноги.
- Забезпечити доступ свіжого повітря.
- Якщо є блювання — повернути голову набік.
- Якщо відсутнє дихання — негайно розпочати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

- Викликати швидку допомогу.

Серцево-легенева реанімація (СЛР):

Застосовується при зупинці дихання та серцебиття.

Алгоритм СЛР:

1. **Перевірити свідомість:** легенько потрясти за плечі та гучно покликати.

2. **Перевірити дихання:** нахилитися до обличчя, слухати та дивитися на рух грудної клітки (10 секунд).

3. **Якщо дихання немає — розпочати СЛР:**

- **30 компресій грудної клітки:** натискати на центр грудної клітки двома руками (темп — 100–120 натискань на хвилину, глибина — 5–6 см).
- **2 вдихи через рот (за можливості):** забезпечити прохідність дихальних шляхів, затиснути ніс, зробити вдих.

4. **Продовжувати цикл 30:2 до прибуття медиків або відновлення дихання.**

Комплектація аптечки для уроків фізичної культури:

-  Стерильні бинти та серветки.
-  Еластичний бинт.
-  Антисептики (перекис водню, хлоргексидин).
-  Лейкопластир.
-  Холодові пакети (хімічний лід).

- ✓ Ножиці.
- ✓ Джгут для зупинки кровотечі.
- ✓ Медичні рукавички.
- ✓ Аміак (нашатирний спирт).
- ✓ Засоби для промивання очей.

Профілактика спортивних травм:

- ✓ **Розминка та заминка:** підготовка м'язів до навантажень.
- ✓ **Правильна техніка виконання вправ:** постійний контроль учителя.
- ✓ **Відповідне спортивне екіпірування:** зручний одяг, кросівки з амортизуючою підошвою.
- ✓ **Поступове збільшення навантаження:** урахування фізичного стану учнів.
- ✓ **Дотримання правил гри та чесної конкуренції:** профілактика зіткнень і конфліктів.

Відповідальність учасників освітнього процесу:

Учасник	Обов'язки при наданні першої допомоги
Учитель фізичної культури	Провести інструктажі з безпеки, надати першу допомогу, викликати медиків.
Учень	Повідомити вчителя про травму, допомогти у разі необхідності.
Адміністрація школи	Забезпечити аптечку, організувати навчання з надання першої допомоги.
Батьки	Повідомити про особливості здоров'я дитини, забезпечити спортивний одяг.

Важливість навчання першій допомозі:

- ✓ Розвиток навичок швидкого реагування у надзвичайних ситуаціях.
- ✓ Формування відповідальності та готовності допомогти іншим.
- ✓ Підвищення рівня безпеки під час уроків, змагань та походів.
- ✓ Зниження ризику ускладнень у разі отримання травм.

Підготовка учнів та педагогів:

- ✓ Проведення тренінгів із надання першої допомоги.
- ✓ Практичні заняття з відпрацювання СЛР.
- ✓ Створення наочних матеріалів (плакати, пам'ятки) про першу допомогу.
- ✓ Симуляційні ігри («Що робити при травмі?»).

Приклад інтерактивного заняття з першої допомоги:

 **Тема:** "Перша допомога при спортивних травмах"

1. Вступ (5 хв): Обговорення важливості першої допомоги.

2. Основна частина (20 хв):

- Демонстрація технік надання допомоги (зупинка кровотечі, RICE-терапія, СЛР).
- Відпрацювання навичок у парах (застосування еластичного бинта, виклик швидкої допомоги).
- **3. Заключна частина (5 хв):** Підбиття підсумків та обговорення типових помилок.

Перша допомога — це важлива навичка, яку повинен мати кожен учасник освітнього процесу. Від знань і вмінь учителя та учнів залежить не лише здоров'я, а й життя потерпілого. Організація тренінгів, практичних занять та забезпечення відповідних умов під час уроків фізичної культури допоможуть запобігти трагічним наслідкам та створять безпечне середовище у школі.

7.3. Використання сучасного спортивного обладнання

Використання сучасного спортивного обладнання на уроках фізичної культури сприяє підвищенню якості навчального процесу, мотивації учнів та їхньої безпеки. Інноваційні пристрої та технології дозволяють зробити уроки різноманітними, цікавими та ефективними, а також допомагають учителю контролювати навантаження та результати учнів.

Роль сучасного спортивного обладнання у забезпеченні безпеки:

 **Зниження ризику травматизму:** Сучасні м'які покриття, надувні модулі та захисні елементи мінімізують ризик отримання травм.

 **Контроль фізичного навантаження:** Фітнес-трекери та пульсометри допомагають контролювати інтенсивність занять.

 **Навчання правильної техніки:** Використання тренажерів із датчиками положення тіла.

 **Швидке реагування на небезпеку:** Використання інтерактивних систем контролю та сигналізації.

Види сучасного спортивного обладнання для уроків фізичної культури:

 **1. Інтерактивні системи та цифрові технології:**

• **Смарт-стілки для командних ігор:** Відтворюють цілі для влучання м'ячем та фіксують результати.

- **Віртуальні тренажери та симулятори:** Імітація бігу, катання на лижах або веслування.

- **Проектори для інтерактивних ігор:** Наприклад, проекційні спортивні стіни для метання м'яча.

- **Мобільні додатки для відстеження активності:** (Strava, Pacer, Nike Training Club).

2. Фітнес-технології для контролю навантаження:

- **Фітнес-трекери та пульсометри:** Вимірюють пульс, кількість кроків, калорії.

- **Системи оцінювання реакції та швидкості (Reax Lights):** Світлові сигнали для тренування швидкості реакції.

- **Розумні скакалки (Smart Rope):** Підраховують кількість стрибків та відображають результати через додаток.

- **Баланс-платформи:** Тренують координацію та баланс.

3. Сучасні спортивні тренажери та інвентар:

- **Мультифункціональні тренажери:** Для зміцнення різних груп м'язів.

- **Модульні спортивні комплекси:** Для лазіння, підтягування, стрибків.

- **Тренажери з віртуальними інструкторами:** Показують правильну техніку виконання вправ.

- **Сенсорні килимки для відстеження рухової активності:** Фіксують швидкість і точність рухів.

4. Спортивні покриття та захисні елементи:

- **Антиковзні покриття для підлоги:** Зменшують ризик падінь і травм.

- **Модульні м'які мати:** Захищають від травм під час стрибків і падінь.

- **Захисні огорожі для спортивних майданчиків:** Забезпечують безпеку під час командних ігор.

- **Надувні перешкоди:** Безпечні для естафет та спортивних квестів.

Переваги використання сучасного обладнання:

-  **Підвищення безпеки:** М'які покриття, фітнес-трекери для контролю навантаження.

-  **Мотивація учнів:** Інтерактивні системи та цифрові додатки роблять уроки цікавими.

-  **Персоналізація занять:** Фітнес-трекери допомагають налаштувати навантаження для кожного учня.

✓ **Підвищення ефективності навчання:** Тренажери та смарт-системи навчають правильній техніці виконання вправ.

✓ **Контроль результатів:** Автоматичне збереження даних про досягнення учнів.

Використання сучасного обладнання для забезпечення безпеки під час різних видів занять:

Вид діяльності	Сучасне обладнання для безпеки
Розминка та фітнес-тренування	Смарт-скакалки, фітнес-трекери, баланс-платформи.
Командні ігри (футбол, волейбол, баскетбол)	Антиковзні покриття, м'які сітки, електронні табло.
Акробатика та гімнастика	Модульні мати, надувні гімнастичні доріжки.
Легка атлетика	Електронні секундоміри, сенсорні килимки для вимірювання стрибків.
Спортивні квести та естафети	Надувні перешкоди, проекційні стіни.
Заняття на відкритому повітрі	Портативні фітнес-трекери, мобільні додатки для підрахунку кроків.

Приклад уроку фізичної культури з використанням сучасного обладнання:

📌 **Тема:** Розвиток швидкості та координації за допомогою фітнес-технологій.

1. Вступна частина (5 хв):

- Проведення інструктажу з безпеки.
- Розминка зі смарт-скакалками (підрахунок стрибків через додаток).

2. Основна частина (20 хв):

- Вправи на реакцію зі світловою системою Reax Lights.
- Естафети з використанням надувних перешкод.
- Тренування рівноваги на баланс-платформах.

3. Заключна частина (5 хв):

- Відстеження пульсу за допомогою фітнес-трекерів.
- Обговорення результатів та підбиття підсумків уроку.

Безпека при використанні сучасного обладнання:

- ✓ Проведення інструктажів з правил користування пристроями.
- ✓ Перевірка обладнання перед кожним уроком.
- ✓ Забезпечення правильного налаштування тренажерів.
- ✓ Використання захисних елементів (мати, налокітники, наколінники).
- ✓ Контроль за станом учнів під час використання фітнес-трекерів.

Відповідальність учасників освітнього процесу:

Учасник	Обов'язки при використанні сучасного обладнання
Учитель фізичної культури	Проведення інструктажів, контроль за безпечним використанням обладнання.
Учень	Дотримання правил користування пристроями, використання захисного спорядження.
Адміністрація школи	Забезпечення належного стану обладнання, організація технічного обслуговування.
Батьки	Забезпечення учнів спортивним одягом і взуттям, інформування про стан здоров'я дитини.

Виклики та шляхи їх подолання:

Проблема	Шляхи подолання
Висока вартість сучасного обладнання	Поступове оновлення інвентарю, пошук спонсорів, участь у грантах.
Недостатність знань з користування	Проведення тренінгів для вчителів та учнів.
Відсутність інтересу учнів	Впровадження гейміфікації, командних челенджів та конкурсів.
Несправність обладнання	Регулярні перевірки та технічне обслуговування.

Переваги сучасного обладнання у контексті безпеки:

✓ **Зниження ризиків травм:** Використання м'яких модулів, антиковзних покриттів, смарт-систем контролю техніки виконання вправ.

✓ **Контроль стану здоров'я:** Завдяки фітнес-трекерам і пульсометрам можна вчасно помітити перевантаження.

✓ **Навчання правильної техніки:** Віртуальні тренери та інтерактивні платформи демонструють правильне виконання вправ.

✓ **Швидке реагування на зміни:** Інтерактивні системи сигналізують про неправильну техніку чи перевищення допустимого навантаження.

Сучасне спортивне обладнання не лише підвищує ефективність уроків фізичної культури, але й створює безпечне та мотивуюче середовище для учнів. Його використання дозволяє впроваджувати інноваційні методи навчання, розвивати інтерес до спорту та формувати навички здорового способу життя. Водночас важливо дотримуватися правил безпеки, регулярно проводити інструктажі та технічні перевірки обладнання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – Київ: Верховна Рада України, остання редакція.
2. Державний стандарт базової і профільної середньої освіти: освітня галузь «Фізична культура». – Київ: МОН України.
3. Навчальна програма «Фізична культура. 10–12 класи» – Київ: Міністерство освіти і науки України.
4. Олімпійська хартія. – Міжнародний олімпійський комітет (МОК), офіційне видання.
5. Платонов В. М. «Олімпійський спорт». – Київ: Олімпійська література, 2021.
6. Бальсевич В.К. «Теорія та методика фізичного виховання». – Київ: Вища школа, 2020.
7. Круцевич Т.Ю. «Теорія і методика фізичного виховання». – Київ: Олімпійська література, 2022.
8. Словник термінів з фізичної культури та спорту. – Київ: Науково-методичний центр, 2020.
9. Енциклопедія олімпійського спорту України. – Київ: Українська академія олімпійського спорту, 2021.
10. МОК. Допінговий кодекс: правила та положення. – Офіційне видання ВАДА (WADA), 2022.
11. Національний олімпійський комітет України. «Олімпійський рух в Україні». – Київ: НОК України, 2022.
12. Посібник із надання першої медичної допомоги. – Київ: Червоний Хрест України, 2021.
13. «Психологія спорту» / за ред. В. І. Селіверстова. – Харків: Основа, 2020.
14. Белкін Ю. «Військово-прикладна фізична підготовка». – Львів: Академія сухопутних військ, 2021.
15. Чмут С. «Українські спортсмени – герої та захисники України». – Київ: Український інститут національної пам'яті, 2022.
16. Нікітін С. «Методика самостійних занять фізичними вправами». – Київ: Здоров'я, 2021.
17. Публікації ВООЗ (Всесвітньої організації охорони здоров'я) з питань фізичної активності та здорового способу життя.

ДОДАТКИ

Навчальна програма «Фізична культура. 10-12 класи»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Навчальна програма «Фізична культура. 10–12 класи» розроблена для реалізації компетентнісного потенціалу та завдань освітньої галузі «Фізична культура» та є основою для проведення уроків фізичної культури у 10–12 класах закладів освіти (далі – Програма).

Ця Програма визначає послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів, пропонує зміст навчального матеріалу та окреслює види навчальної діяльності, що сприятимуть формуванню ключових компетентностей.

Програма побудована на основі:

- Ціннісних орієнтирів, визначених Державним стандартом (пункт 4).
- Формування наскрізних умінь у межах ключових компетентностей (пункт 9 Державного стандарту).
- Вимог до обов'язкових результатів навчання в освітній галузі «Фізична культура» (додаток № 22 до Державного стандарту).
- Компетентнісного потенціалу освітньої галузі «Фізична культура» (додаток № 21 до Державного стандарту).
- Принципу наступності між базовою та профільною середньою освітою.

Основна мета — сприяти гармонійному фізичному розвитку учнів, зміцнювати їхній організм, формувати рухові уміння та навички, а також стимулювати стійку мотивацію до занять фізичною культурою та спортом.

Досягнення мети передбачає реалізацію таких завдань:

- Формувати усвідомлення важливості фізичної культури для здоров'я та розвитку.
- Розвивати фізичні якості та природні здібності учнів.
- Удосконалювати навички рухової діяльності та заохочувати їх застосування у повсякденному житті.
- Навчати учнів самостійно займатися фізичними вправами поза межами школи.
- Підготувати молодь до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо захисту національних інтересів і незалежності України шляхом фізичної підготовки.

Програма має компетентнісне спрямування, зосереджене на розвитку практичних навичок, здатності застосовувати набуті знання у різних життєвих ситуаціях та прагненні до особистісного зростання.

Завдання вчителя:

- Створити умови для розвитку навичок пошуку та використання необхідної інформації під час виконання практичних завдань.
- Використовувати комплексний підхід, що мотивує учнів до самостійного навчання та застосування знань на практиці.
- Активізувати навчальний процес через індивідуальні завдання, групові проекти та інші активні форми роботи.

Програма складається з **13 модулів**, що охоплюють теоретичні та практичні аспекти:

- **Теоретичний модуль:** «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка».
- **Практичні модулі:** «Плавання», «Футбол», «Баскетбол», «Петанк», «Волейбол», «Алтимат фризбі», «Хокей на траві», «Військово-спортивні ігри», «Легка атлетика», «Доджбол», «Дзюдо» та «Cool Games».

Кожен модуль:

- Відповідає віковим особливостям учнів.
- Узгоджується з компетентнісним потенціалом освітньої галузі «Фізична культура».
- Відображає ціннісні орієнтири профільної середньої освіти.
- Навчальний час: **3 години на тиждень** (загалом **105 годин на рік**).
- Орієнтовна кількість годин на один модуль — **8 годин**.

Програма дозволяє педагогам:

- Обирати послідовність викладання модулів.
- Комбінувати теми двох модулів під час одного уроку.
- Адаптувати зміст відповідно до потреб учнів і власних методичних підходів.

Програма передбачає створення інклюзивного середовища та включає спеціальний модуль для дітей з особливими освітніми потребами. Його мета — забезпечити кожному учню можливість займатися фізичними вправами, розвивати свої здібності та отримувати задоволення від рухової активності.

Очікувані результати навчання:

- Визначені з урахуванням орієнтирів оцінювання освітньої галузі «Фізична культура» згідно з Державним стандартом профільної середньої освіти.
- Містять опис результатів для кожного модуля відповідно до етапів навчання (10-й, 11-й та 12-й класи).
- Забезпечують послідовний розвиток навичок протягом усього періоду профільної освіти.

Зміст кожного модуля побудований на основі базових знань освітньої галузі «Фізична культура» та враховує:

- **Вікові та статеві особливості учнів.**

- **Інтереси та уподобання школярів.**
- **Матеріально-технічні умови закладу (спортивні зали, майданчики, басейни тощо).**

- **Кваліфікацію та компетентність педагогів.**

Структура практичного модуля:

- **Фізична підготовка** – розвиток основних фізичних якостей (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація).
- **Спеціальна підготовка** – оволодіння навичками з обраного виду спорту.
- **Технічна підготовка** – відпрацювання технічних елементів та прийомів.
- **Тактична підготовка** – розвиток стратегічного мислення та умінь діяти у командних ситуаціях.

Програма пропонує різноманітні методи навчальної діяльності для розвитку компетентностей учнів:

- **Практичні методи:** Вправи, тренування, ігри, змагання.
 - **Методи вдосконалення фізичних якостей:** Комплекси вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості.
 - **Метод колового тренування:** Почергове виконання вправ на різні групи м'язів.
 - **Методи використання слова:** Пояснення, інструктаж, обговорення результатів.
 - **Метод демонстрації:** Показ вправ, відеоуроки, інтерактивні презентації.
- Учитель має можливість:
- **Обирати найбільш ефективні методи навчання** залежно від рівня підготовки учнів.
 - **Комбінувати модулі та адаптувати завдання** під особливості класного колективу.
 - **Розробляти власні авторські програми** на основі запропонованих модулів.

Навчальна програма «Фізична культура. 10–12 класи» відповідає вимогам сучасної освіти, має компетентнісне спрямування та забезпечує всебічний фізичний розвиток учнів. Вона сприяє формуванню здорового способу життя, патріотизму та підготовці молоді до активної громадянської позиції.

Програма забезпечує гнучкість та варіативність у викладанні, враховує індивідуальні потреби учнів та створює умови для формування ключових компетентностей, необхідних для життя та самореалізації в сучасному світі.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

«Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання: Виявляє здатність до самостійного мислення під час планування фізкультурно-оздоровчої діяльності. Створює власну траєкторію саморозвитку та самореалізації у сфері фізичного виховання. Оцінює свої сильні та слабкі сторони, формує план дій із розподілом соціальних ролей для досягнення спільного результату. Дотримується та відстоює принципи чесної гри, справедливості й чесності у процесі навчання та фізкультурно-оздоровчій діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами та володіння технікою фізичних навантажень: Визначає цілі занять, обирає вправи та рівень фізичного навантаження для створення власної траєкторії фізичної активності. Усвідомлення значення рухової активності для здоров'я та задоволення від фізичного виховання:	Розвиток фізичної культури та спорту в Україні. Спортивні досягнення українських атлетів (обраний вид спорту). Роль фізичної культури у сімейному вихованні. Вплив фізичних вправ на всебічний розвиток майбутньої дитини. Особливості розвитку дитячого організму та значення фізичного виховання у родині. Характеристика професійно-прикладної, оздоровчо-коригувальної та	Проведення тестування для оцінювання знань та фізичних умінь учнів. Підготовка та демонстрація навчальних проєктів на обрану або запропоновану тему. Перегляд тематичних відеоматеріалів з подальшим обговоренням та аналізом. Організація дискусій і дебатів на теми, пов'язані з фізичною культурою. Визначення та формулювання цілей навчання з фізичної культури на певний період (тема, семестр, навчальний рік). Групова діяльність із

формулює гіпотези щодо факторів, які вплинули на успіхи українських спортсменів на різних змаганнях. Порівнює ефективність застосування різних методів та засобів для досягнення поставлених результатів. Висуває припущення про вплив рухової активності на фізичну працездатність, загальний фізичний розвиток та стан здоров'я. Обґрунтовує ефективність різних видів фізичних навантажень та їхній вплив на фізичний стан, працездатність і психічне здоров'я. Патріотичне виховання та національна свідомість через фізичну культуру: Досліджує біографії спортсменів, які захищали Україну та брали участь у визвольних змаганнях. Проявляє активну громадянську позицію, патріотизм та національну свідомість під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Професійне самовизначення через фізичне виховання: Визнає власні фізичні якості, таланти та навички, необхідні для майбутньої професії, та прагне вдосконалювати свої результати. Прогнозує вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на майбутню професійну діяльність.	спортивної діяльності. Основні засоби, методи та форми спортивного тренування з обраного виду спорту. Адаптація учня до виконання поставлених завдань, подолання труднощів, дій у надзвичайних ситуаціях та психологічних навантажень. Опанування навичок військово-прикладної фізичної підготовки та готовність до її практичного застосування.	дослідження впливу фізичних вправ на гармонійний розвиток особистості. Розробка та презентація проєкту щодо власної траєкторії саморозвитку у фізичному вихованні. Аналіз обраних тем за допомогою графічних організаторів (Т-таблиця, Фішбоун, ЗХВ, асоціативний куш, кола Венна тощо). Спостереження за спортивною діяльністю однокласників із подальшим наданням зворотного зв'язку про їхні сильні та слабкі сторони. Командна робота над спільними проєктами (складання комплексів вправ, підготовка інформаційних повідомлень на задану тему тощо). Використання індивідуальних диференційованих завдань відповідно до здібностей
---	--	---

		учнів. Опрацювання навчальних, наукових та довідкових матеріалів (словників, енциклопедій, хрестоматій тощо). Проведення досліджень та спостережень щодо впливу фізичної активності на працездатність, фізичний розвиток та стан здоров'я.
11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання: Проявляє самостійність у процесі планування фізкультурно-оздоровчої діяльності. Створює власну траєкторію саморозвитку та самореалізації у сфері фізичного виховання. Аналізує власні сильні та слабкі сторони, складає план із розподілом соціальних ролей для досягнення командних цілей. Дотримується принципів чесної гри, справедливості та чесності під час навчального процесу та оздоровчих заходів. Систематичні заняття фізичними вправами та оволодіння технікою їх виконання:	Філософія олімпізму та сучасний олімпійський рух. Олімпійський рух в Україні та перспективи його розвитку. Структура навчального процесу з фізичного виховання та особливості його етапів. Основні вимоги до професійної та педагогічної підготовки фахівців у сфері	Проведення тестувань для оцінки рівня знань та фізичної підготовки учнів. Розробка та презентація навчальних проєктів на обрану або запропоновану тему. Перегляд відеоматеріалів із подальшим колективним обговоренням та аналізом. Організація дискусій та дебатів на актуальні теми з фізичної культури. Постановка та формулювання

Визначає цілі занять, добирає вправи та встановлює рівень фізичних навантажень для формування особистої траєкторії фізичної активності. Усвідомлення значення рухової активності для здоров'я та задоволення від фізичного виховання: Висуває припущення щодо факторів, які забезпечують успіхи українських спортсменів на різних змаганнях. Порівнює ефективність різних методів та засобів для досягнення поставлених спортивних цілей. Формулює гіпотези про вплив рухової активності на працездатність, фізичний розвиток та стан здоров'я. Обґрунтовує ефективність різних видів фізичного навантаження для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Патріотичне виховання та громадянська свідомість через фізичну культуру: Досліджує біографії українських спортсменів, які захищали Батьківщину та брали участь у визвольних змаганнях. Виявляє патріотизм, активну громадянську позицію та усвідомлення національної ідентичності під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саморозвиток та професійне самовизначення через фізичне виховання: Визначає власні фізичні якості, здібності та уміння, необхідні для обраної професії, та прагне вдосконалювати свої результати.	фізичного виховання і спорту. Методи фізичного виховання, загальна структура занять та прийоми самоконтролю за фізичними навантаженнями. Форми організації занять із фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Планування та регулювання фізичних навантажень із урахуванням індивідуальних особливостей учнів. Новітні підходи та можливості застосування інноваційних методів фізичного виховання у військовій підготовці. Результативність військово-прикладної фізичної підготовки,	навчальних цілей із фізичної культури на певний період (тема, семестр, навчальний рік). Колективна робота з дослідження впливу занять фізичними вправами на всебічний розвиток особистості. Створення та демонстрація навчального проєкту щодо особистої траєкторії саморозвитку у фізичному вихованні. Використання графічних організаторів (Т-таблиця, Фішбоун, ЗХВ, асоціативний куш, кола Венна) для візуалізації та аналізу обраної теми. Спостереження за діяльністю однокласників із подальшим наданням конструктивного зворотного зв'язку про їхні сильні та слабкі сторони. Командна робота над спільними проєктами, такими
---	--	--

Прогнозує вплив фізкультурно-оздоровчої діяльності на майбутню професійну діяльність.	характеристика військово-прикладних видів спорту та особливості фізичної й психологічної підготовки до захисту України.	як створення комплексів вправ чи підготовка інформаційних повідомлень на визначену тему. Застосування диференційованих індивідуальних завдань, адаптованих до потреб і можливостей учнів. Опрацювання навчальних і наукових джерел (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії) для поглиблення знань. Проведення досліджень і спостережень, спрямованих на визначення впливу фізичної активності на працездатність, фізичний розвиток, стан здоров'я та рівень фізичної підготовки.
12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання: Виявляє здатність до самостійного мислення під час планування фізкультурно-оздоровчої діяльності.	Актуальні проблеми сучасного олімпійського руху. Значення спортивних	Проведення тестувань для оцінювання знань і фізичних навичок учнів. Створення та презентація

Створює індивідуальну траєкторію розвитку та реалізації власного потенціалу у фізичному вихованні. Аналізує власні сильні та слабкі сторони, формує план дій із розподілом ролей для досягнення спільної мети. Дотримується принципів чесної гри, справедливості та чесності у навчальному процесі та спортивній діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами та оволодіння технікою їх виконання: Визначає цілі занять, добирає відповідні вправи та встановлює фізичні навантаження для формування власної програми фізичної активності. Усвідомлення важливості рухової активності для підтримання здоров'я та отримання задоволення від фізичного виховання: Формулює припущення про фактори, які сприяють успіхам українських спортсменів на різних спортивних аренах. Порівнює ефективність різних засобів і методів досягнення спортивних результатів. Висуває гіпотези про вплив рухової активності на працездатність, фізичний розвиток та загальний стан здоров'я. Оцінює ефективність різних видів фізичних навантажень для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Патріотизм, громадянська позиція та історична	ігор у формуванні морально-вольових якостей особистості. Роль волейболу в сучасному олімпійському русі. Основні положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Допінг у спорті: вплив на здоров'я та репутацію спортсменів. Медико-педагогічний контроль під час занять фізичною культурою і спортом. Основи надання першої медичної допомоги при спортивних травмах. Організація навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності: Методи організації учнів під час занять із фізичної культури. Основні правила змагань	навчальних проєктів на обрану або запропоновану тему. Перегляд відеоматеріалів із подальшим аналізом та обговоренням. Організація дискусій і дебатів на актуальні теми у сфері фізичної культури. Визначення та формулювання навчальних цілей з фізичної культури на певний період (тема, семестр, навчальний рік). Спільна робота у групах для дослідження впливу фізичних вправ на гармонійний розвиток особистості. Розробка та демонстрація навчального проєкту щодо особистої траєкторії саморозвитку у сфері фізичного виховання. Використання графічних організаторів (Т-таблиця, «Фішбоун», ЗХВ, асоціативний куцц, кола Вєнна) для
--	--	--

свідомість у фізичному вихованні: Досліджує життєві та воєнні історії українських спортсменів, які брали участь у визвольних змаганнях та захищали Україну. Виявляє патріотизм, національну свідомість і громадянську позицію у своїх судженнях та спортивній діяльності. Саморозвиток та професійне самовизначення через фізичну культуру: Розпізнає власні фізичні здібності та таланти, необхідні для майбутньої професії, та прагне покращити свої результати. Прогнозує, як результати фізкультурно-оздоровчої діяльності вплинуть на його професійний розвиток у майбутньому.	з обраного виду спорту. Матеріально-технічне забезпечення для проведення змагань. Особливості суддівства та оцінювання результатів у спортивних змаганнях. Чинники, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсменів. Здоров'я, безпека та самостійні заняття: Принципи надання першої допомоги при отриманні травм на тренуваннях та змаганнях. Методика організації самостійних занять фізичною культурою. Поняття про фізичну втому, перевтому та їх вплив на організм. Оцінка функціональних можливостей організму	глибокого аналізу теми. Спостереження за спортивною діяльністю однокласників із подальшим наданням конструктивного зворотного зв'язку щодо їхніх сильних та слабких сторін. Командна діяльність для виконання спільних завдань, таких як розробка комплексів вправ або підготовка інформаційних повідомлень на задану тему. Застосування диференційованих індивідуальних завдань з урахуванням рівня підготовки учнів. Опрацювання навчальних і наукових матеріалів, зокрема довідників, словників, енциклопедій та хрестоматій. Проведення досліджень і спостережень, спрямованих на визначення впливу рухової активності на фізичну працездатність, рівень
---	---	--

	під час фізичних навантажень. Патріотичне виховання та громадянська свідомість: Життєвий і воєнний шлях українських спортсменів, які захищали Батьківщину та брали участь у визвольних змаганнях. Значення фізкультурно-оздоровчої діяльності у формуванні активної громадянської позиції, патріотизму та усвідомлення національної ідентичності. Роль спорту у вихованні цінностей життя, відповідальності та поваги до українських національних традицій.	підготовленості, здоров'я та фізичний розвиток учнів.
--	--	--

Варіативний модуль

«Плавання»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> творчо, систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФЮ 1.1.1-4] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФЮ 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФЮ 1.2.1-2] проявляє цілеспрямованість та самостійність у фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.2.1-4] визначає ефективні форми, засоби і способи формування вольової сфери за допомогою систематичних занять фізичними вправами [12 ФЮ 1.2.2-1] концентрує, активізує, доволіно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФЮ 1.3.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Загальний фізичний розвиток плавців Розвитку сили плавців Спеціальна підготовка Розвиток швидкісних здібностей: на суші Розвиток швидкісних здібностей: на воді Технічна підготовка <i>Спосіб кроль на грудях</i>; імітація плавальних рухів руками і ногами (стоячи або лежачи на гімнастичному маті); плавання у повній координації 2-4-6 ударним кролем, за допомогою рухів одними руками (з поплавцем між ногами), з	<i>Практичні методи</i> Ідеомоторне тренування Вправи для вивчення і удосконалення техніки спортивних способів плавання Підвідні та імітаційні вправи Метод вивчення в цілому Ігри та змагання Підготовчі вправи у воді Навчальні стрибки у воду <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для імітації ковзання, рухів ніг і рук спортивними способами плавання (на суші) Вправи, які виконуються за допомогою ніг біля бортика у чергуванні з видами у воду (у воді)

демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих рухових завдань [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] Усвідомлення значення <i>фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-2] аргументовано визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-3] усвідомлює потребу достатньої рухової активності, систематично виконує вправи для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [12 ФІО 3.4.1-3] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.3-1]	лопатками, з акцентом на довжину гребка; плавання за допомогою ніг і однієї руки (інша притиснута біля стегна), за допомогою рухів ногами з різними вихідними положеннями рук, з дошкою, з ластами, у повній координації з затримкою дихання (20 – 25 метрів), з двостороннім диханням через 3,5,7 гребків; <i>Спосіб кроль на спині:</i> імітація плавальних рухів руками і ногами; плавання на спині з повною координацією рухів, за допомогою рухів ногами з різним вихідним положенням рук, за допомогою рухів рук (тримаючи поплавець між ногами); одночасні рухи руками, плавання за допомогою одночасних гребків руками та рухами	Чергування плавання поперек і вздовж басейну <i>Словесні методи</i> Аналіз техніки виконання рухів на відеоматеріалах Пояснення змістової спрямованості руху Надання змістової та технічної характеристики руху Надання зворотного зв'язку під час виконання вправ Обговорення та напрацювання правил поведінки на воді <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправи з поясненням Показ техніки плавання Робота з наочними навчальними посібниками Показ окремих вправ або їх елементів із поділом рухів на частини Відокремлення головних фаз Зупинка в граничних позах циклу
--	--	--

застосовує спортивну форму та взуття відповідно до змісту навчального матеріалу та сезонності виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.5.4-1]	ногами кролем, за допомогою рухів однієї руки (друга притиснута до стегна) і рухів ніг; Тактична підготовка Загальні положення змагальної діяльності плавця. Правил безпеки на уроках з плавання; вимог до виконання поворотів; правил проведення занять з класом.	
11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання творчо, систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-4] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] проявляє цілеспрямованість та самостійність у фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.2.1-4]	Фізична підготовка Акробатичні вправи. Розвиток координації. Спеціальна підготовка Розвиток гнучкості: на суші. Розвиток гнучкості у воді. Технічна підготовка <i>Батерфляй</i> : імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті), рухи одними руками	<i>Практичні методи</i> Ідеомоторне тренування Вправи для вивчення і удосконалення техніки спортивних способів плавання Підвідні та імітаційні вправи Метод вивчення в цілому Ігри та змагання Підготовчі вправи у воді Навчальні стрибки у воду

визначає ефективні форми, засоби і способи формування вольової сфери за допомогою систематичних занять фізичними вправами [12 ФЮ 1.2.2-1] концентрує, активізує, довільно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФЮ 1.3.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих рухових завдань [12 ФЮ 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФЮ 2.2.1-1] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФЮ 3.2.1-2] аргументовано визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФЮ 3.2.1-3] усвідомлює потребу достатньої рухової активності, систематично виконує вправи для підтримання	(тримаючи поплавець між ногами); рухи руками дельфіном, ногами кролем у лопатках; плавання за допомогою рухів ніг і однієї руки, друга рука витягнута вперед; рухи ногами з різним вихідним положенням рук з затримкою дихання (10 – 15 метрів) і з дошкою; плавання з диханням через 3 - 4 гребки, узгодження рухів рук і ніг з диханням, дельфін на спині, плавання за допомогою ніг кролем і рук дельфіном; плавання з повною координацією рухів; <i>Брас:</i> імітація рухів плавця (стоячи або лежачи на гімнастичному маті); рухи одними руками (з поплавцем і без нього); рухи руками брасом і ногами дельфіном, кролем; рухи ногами з різним	<i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для імітації ковзання, рухів ніг і рук спортивними способами плавання (на суші) Вправи, які виконуються за допомогою ніг біля бортика у чергуванні з видихами у воду (у воді) Чергування плавання попереку і вздовж басейну <i>Словесні методи</i> Аналіз техніки виконання рухів на відеоматеріалах Пояснення змістової спрямованості руху Надання змістової та технічної характеристики руху Надання зворотного зв'язку під час виконання вправ Обговорення та напрацювання правил поведінки на воді <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправи з поясненням Показ техніки плавання
--	--	--

стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [12 ФІО 3.4.1-3] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.3-1] застосовує спортивну форму та взуття відповідно до змісту навчального матеріалу та сезонності виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.5.4-1]	вихідним положенням рук і з дошкою; брас на спині; плавання узгоджуючи два рухи ногами з одним гребком руками; плавання з акцентом на найменшу кількість гребкових рухів руками; узгодження рухів рук і ніг з диханням; Тактична підготовка Узгодження рухів руками, ногами з диханням. Техніка старту і повороту в плаванні батерфляєм. Стартові стрибки, повороти тощо.	Робота з наочними навчальними посібниками Показ окремих вправ або їх елементів із поділом рухів на частини Відокремлення головних фаз Зупинка в граничних позах циклу
12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання творчо, систематично застосовує фізичні вправи у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-4] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1]	Фізична підготовка Розвиток координації. Закріплення техніки спортивних способів плавання. Спеціальна підготовка Використанням блочних пристроїв та гумових	<i>Практичні методи</i> Ідеомоторне тренування Вправи для вивчення і удосконалення техніки спортивних способів плавання Підвідні та імітаційні вправи Метод вивчення в цілому Ігри та змагання

проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] проявляє цілеспрямованість та самостійність у фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.2.1-4] визначає ефективні форми, засоби і способи формування вольової сфери за допомогою систематичних занять фізичними вправами [12 ФІО 1.2.2-1] концентрує, активізує, довільно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих рухових завдань [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-2]	амортизаторів Технічна підготовка <i>Старти, повороти:</i> стартовий стрибок з першими плавальними рухами (10-12 метрів) різними способами плавання; повороти з максимальною швидкістю на поворотний щит (5 – 10 метрів); повороти з акцентом на силу відштовхування. <i>Стрибкові вправи</i> (за сигналом), кидки набивного м'яча за сигналом; швидкі присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з оплесками руками із положення старту плавця; ловіння м'яча, кинутого партнером у стрибок; різні сполучення стрибків, присідань, ходьби в тому числі з обтяженням	Підготовчі вправи у воді Навчальні стрибки у воду <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для імітації ковзання, рухів ніг і рук спортивними способами плавання (на суші) Вправи, які виконуються за допомогою ніг біля бортика у чергуванні з видихами у воду (у воді) Чергування плавання поперек і вздовж басейну <i>Словесні методи</i> Аналіз техніки виконання рухів на відеоматеріалах Пояснення змістової спрямованості руху Надання змістової та технічної характеристики руху Надання зворотного зв'язку під час виконання вправ Обговорення та напрацювання правил поведінки на воді <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправи з поясненням
--	---	---

аргументовано визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-3] усвідомлює потребу достатньої рухової активності, систематично виконує вправи для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [12 ФІО 3.4.1-3] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.3-1] застосовує спортивну форму та взуття відповідно до змісту навчального матеріалу та сезонності виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.5.4-1]	Тактична підготовка Естафетне плавання	Показ техніки плавання Робота з наочними навчальними посібниками Показ окремих вправ або їх елементів із поділом рухів на частини Відокремлення головних фаз Зупинка в граничних позах циклу
--	---	---

Варіативний модуль

«Футбол»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] проявляє доброзичливість, толерантність та повагу до прояву емоцій учасників освітнього процесу [12 ФІО 1.2.1-3] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1]	Фізична підготовка Загальний фізичний розвиток Спеціальна підготовка Прискорення та ривки на відстань 5-10 м із різних вихідних положень; біг на місці з максимальною частотою кроків; ривки за зоровим сигналом; ривки в парах за оволодіння м'ячем; біг за лідером; прискорення на 15, 30, 60 м з м'ячем та без м'яча; прискорення під ухил 3–5°; біг з оббіганням стійок; обводка перешкод (на швидкість); перемінний біг на дистанції 100-150 м (15-20 м з максимальною	<i>Практичні методи</i> Початкове вивчення прийомів в цілому Початкове вивчення прийомів по частинах Метод багаторазового повторення Перемінний метод Інтервальний метод Ігровий та змагальний методи Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей Виконання гімнастичних вправ <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Виконання організуючих та загальнорозвивальних вправ

демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФІО 1.4.1-1] вміє налагоджувати комунікацію на основі ненасильницького спілкування для плідної взаємодії під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.4.2-2] демонструє вміння підтримати членів колективу в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 1.4.2-3] демонструє повагу до учасників освітнього процесу [12 ФІО 1.5.1-2] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання фізичних вправ [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i>	швидкістю, 10-5 м повільно), те саме з веденням м'яча; біг із миттєвим переміщенням способу переміщення (наприклад, перехід від звичайного бігу до бігу спиною вперед тощо); біг "тінню" без м'яча і з м'ячем (повторення рухів партнера); для воратарів: ривки від воріт на 5-15 м на перехоплення або відбивання м'яча, що високо летить, на простріл із флангу; ривки на 2-3 м із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, присід, випад) з наступним ловінням або відбиванням м'яча; ловіння тенісного м'яча. Присідання з обтяженням (вага обтяження від 40 до 60% особистої ваги); вистрибування з присіду без обтяження та з обтяженням; стрибки по сходах з максимальною швидкістю;	Виконання гімнастичних вправ Колова форма виконання вправ Вправи для розвитку швидкості Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей <i>Словесні методи</i> Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіда <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] самостійно перевіряє інвентар та обладнання на надійність безпечного [12 ФІО 3.5.1-1]	стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору або ривком на 7-10 м; біг по піску; кидання набивного м'яча на дальність; кидки набивного м'яча на дальність ногою; для воротарів: колові рухи, згинання та розгинання у променеву запрясному суглобі; відштовхування від стіни кистями та пальцями правої та лівої руки одночасно та по чергово; пересуванні на руках навколо п'ят; із положення упору лежачи пересування праворуч (ліворуч) з одночасним переміщенням рук і ніг; кидки футбольного і набивного м'яча однією рукою на дальність; серійні стрибки у стійці воротаря поштовхом обох ніг у сторони, те саме приставним кроком;	
---	--	--

	Технічна підготовка <i>Переміщення:</i> різноманітні поєднання бігу з стрибками, поворотами, миттєвими зупинками; удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою, середньою, зовнішньою частинами підйому, внутрішньою стороною ступні по нерухомому, стрибаючому та м'ячу, що котиться; різані <i>удари по нерухомому та м'ячу</i>, що котиться; удари носком та п'ятою; удари з напівльоту; удари на точність і силу після зупинок, ведення, ривків, посиляючи м'яч на короткі, середні та довгі дистанції; удари по м'ячу ногою у єдиноборстві з пасивною і активною протидією. Тактична підготовка Тактика нападу індивідуальні дії: без м'яча; з м'ячем; групові дії: взаємодії гравців.	
--	--	--

11 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] проявляє доброзичливість, толерантність та повагу до прояву емоцій учасників освітнього процесу [12 ФІО 1.2.1-3] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФІО 1.4.1-1] вміє налагоджувати комунікацію на основі ненасильницького спілкування для плідної взаємодії під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.4.2-2] демонструє вміння підтримати членів колективу в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 1.4.2-3]	Фізична підготовка <i>Легкоатлетичні вправи:</i> різновиди «човникового» бігу; прискорення 10, 20, 30 м із різних вихідних положень; повторний біг 30-60 м; естафетний біг; біг з подоланням перешкод; біг за лідером; біг під гору та з гори; кросовий біг до 3 км; багатоскоки; стрибки у висоту; стрибки у довжину з місця; стрибки з поворотами на 90, 180, 360 градусів у процесі бігу; <i>Кидки набивних м'ячів із різних вихідних положень:</i> метання тенісного м'яча на дальність; плавання: пропливання дистанції різними способами (25, 50, 100 м); елементи спортивних ігор: (волейбол, баскетбол, великий теніс: передачі, ловіння, кидки.	Практичні методи Початкове вивчення прийомів в цілому Початкове вивчення прийомів по частинах Метод багаторазового повторення Перемінний метод Інтервальний метод Ігровий та змагальний методи Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей Виконання гімнастичних вправ <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Виконання організуючих та загальнорозвивальних вправ Виконання гімнастичних вправ Колова форма виконання вправ Вправи для розвитку швидкості Вправи для розвитку

демонструє повагу до учасників освітнього процесу [12 ФІО 1.5.1-2] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання фізичних вправ [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] самостійно перевіряє інвентар та обладнання на надійність безпечного [12 ФІО 3.5.1-1]	Спеціальна підготовка <i>Вправи для розвитку</i> <i>спритності:</i> стрибки з дістанням високо підвішених предметів рукою і головою; те саме із поворотом у стрибку на 90-80°; перекиди вперед, назад, вбік через праве та ліве плече; жонглювання м'ячем, чергуючи удари різними частинами тіла; естафети у поєднанні елементів акробатики та технічних прийомів; для воратарів: дістання у стрибку рукою (кулаком) високо підвішених предметів; стрибки через скакалку; перевороти убік з місця та з розбігу; із стійки на руках перекид уперед; перекиди назад через стійку на руках. <i>Переміщення: різноманітні поєднання бігу з стрибками, поворотами, миттєвими зупинками.</i>	швидкісно-силових якостей <i>Словесні методи</i> Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіда <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	--	--

	Технічна підготовка <i>Обманні рухи (фінти):</i> фінт «відхід» випадом і переносом ноги через м'яч; фінт «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе і з «пропусканням» м'яча партнеру; фінт «ударом» головою; фінт «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшою, після передачі партнера з пропусканням м'яча; вивчені фінти у єдиноборстві з пасивним і активним суперником; вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність. <i>Відбір м'яча:</i> відбір м'яча при єдиноборстві з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді та у підкаті.	
--	--	--

	Тактична підготовка Індивідуальні дії в нападі: маневрування на полі; уміння вибрати та раціонально використовувати вивчені технічні прийоми. Групові дії в нападі: взаємодія з партнерами під час організації атаки; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій. Технічна підготовка для воротарів: ловіння двома руками знизу, зверху, збоку м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту; ловіння на місті, у русі, у стрибку, без падіння і з падінням; ловіння м'ячів на виході; відбивання долюнами та пальцями м'ячів, що котяться і летять убік від воротаря без падіння і з падінням; відбивання м'яча кулаком на виході, без	
--	--	--

	стрибка і у стрибку; перевод м'яча через перекладину долями у стрибку; кидки м'яча однією рукою зверху, знизу на точність і дальність; Тактична підготовка Командні дії Тактика захисту: індивідуальні дії; групові дії; командні дії Тактика воротаря	
 12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2]	Фізична підготовка Рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні й колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками й бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з	<i>Практичні методи</i> Початкове вивчення прийомів в цілому Початкове вивчення прийомів по частинах Метод багаторазового повторення Перемінний метод Інтервальний метод Ігровий та змагальний методи Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на

проявляє доброзичливість, толерантність та повагу до прояву емоцій учасників освітнього процесу [12 ФЮ 1.2.1-3] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФЮ 1.3.2-1] демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФЮ 1.4.1-1] вміє налагоджувати комунікацію на основі ненасильницького спілкування для плідної взаємодії під час фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФЮ 1.4.2-2] демонструє вміння підтримати членів колективу в ігровій та змагальній діяльності [12 ФЮ 1.4.2-3] демонструє повагу до учасників освітнього процесу [12 ФЮ 1.5.1-2] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФЮ 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам	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. Спеціальна підготовка <i>Обманні рухи (фінти):</i> фінт «відхід» випадом і переносом ноги через м'яч; фінт «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе і з «пропусканням» м'яча партнеру; фінт «ударом» головою; фінт «зупинкою» під час ведення з наступанням і без	розвиток окремих якостей і здібностей Виконання гімнастичних вправ <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Виконання організуючих та загальнорозвивальних вправ Виконання гімнастичних вправ Колова форма виконання вправ Вправи для розвитку швидкості Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей <i>Словесні методи</i> Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіда <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	--

дискримінації під час виконання фізичних вправ [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] самостійно перевіряє інвентар та обладнання на надійність безпечного [12 ФІО 3.5.1-1]	наступання на м'яч підошвою, після передачі партнера з пропусканням м'яча; вивчені фінти у єдиноборстві з пасивним і активним суперником; вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність. <i>Для воротарів: ловіння двома руками знизу, зверху, збоку м'яча, що котиться і летить з різною швидкістю і траєкторією польоту; ловіння на місці, у русі, у стрибку, без падіння і з падінням; ловіння м'ячів на виході; відбивання долонями та пальцями м'ячів, що котяться і летять убік від воротаря без падіння і з падінням; відбивання м'яча кулаком на виході, без стрибка і у стрибку; перевод м'яча через перекладину долонями у стрибку; кидки</i>	
---	--	--

	м'яча однією рукою зверху, знизу на точність і дальність; вибивання м'яча з землі і з рук на точність і дальність; Технічна підготовка вкидання м'яча: вкидання із різних вихідних положень з місця і після розбігу; вкидання на точність і дальність; відбір м'яча: відбір м'яча при єдиноборстві з суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді та у підкаті; Тактична підготовка Індивідуальні дії: без м'яча; з м'ячем;	
--	--	--

Варіативний модуль «Баскетбол»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФЮ 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФЮ 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФЮ 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.5.1-1] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.5.1-2]	Фізична підготовка Загальна фізична підготовка. Спеціальна підготовка Ривки (бігом, приставними кроками) з місця з максимальною швидкістю на відрізках від 5 до 20 м із різних вихідних положень (стійки баскетболіста обличчям, спиною, боком до стартової лінії; сидючи, лежачи на спині та животі у різних положеннях по відношенню до стартової лінії) за зоровим сигналом;	<i>Практичні методи</i> Вправи з м'ячем для розвитку спритності, та координаційних здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності. Жонглювання м'ячем. Складання та виконання учнями вправ на розвиток фізичних якостей на координаційній драбини. Координаційні вправи для стимулювання роботи мозку. Вправи на місці та в русі. Складання вправ для вивчення довгої передачі м'яча; естафети з веденням м'яча. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Організуючі та загальноорозвивальні

<i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	стартові ривки з м'ячем; біг із зупинками та зміною напрямку; різновиди "човникового" бігу (5-10 м); біг зі зміною швидкості, напрямку та способу пересування за зоровим сигналом; біг у поєднанні із стрибками, поворотами, імітацією передачі. <i>Швидкісно-силові якості: одинарні та серійні стрибки</i> поштовхом однієї та двох ніг, з діставанням підвішених предметів; стрибки у глибину з наступним вистрибуванням вгору; стрибки по сходах; стрибки зі скалкою; стрибки, долаючи перешкоди; передачі набивного м'яча (1-2 кг) різними способами	вправи. Гімнастичні вправи. Легкоатлетичні вправи Виконання елементів спортивних ігор <i>Словесні методи</i> Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про технічний прийом гри в баскетбол, про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Самостійний пошук, підбір та представлення інформації про баскетбол, відомих баскетболістів, історію виникнення баскетболу. Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконавання, бесіда. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	--

	однією та двома руками на місці та у стрибку; переміщення у напівприсіді стрибками з набивними м'ячами у різних напрямках; серійні вистрибування з напівприсяду вгору з винесенням рук з набивним м'ячем вгору; стрибки на двох ногах, утримуючи набивний м'яч в прямих руках над головою. Технічна підготовка Техніка нападу: переміщення; володіння м'ячем. Тактична підготовка Індивідуальні дії: без м'яча; з м'ячем.	
11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання	Фізична підготовка Загальна фізична підготовка організму	<i>Практичні методи</i> Вправи з м'ячем для розвитку спритності, та координаційних

досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2]	та загальноорозвивальні вправи; гімнастичні вправи; легкоатлетичні вправи; плавання; елементи спортивних ігор; вправи для розвитку швидкості. Спеціальна підготовка <i>Вправи для розвитку спеціальної координації: ловіння та передача баскетбольного м'яча під час ходьби, бігу, стрибків через перешкоди, після поворотів, прискорень.</i> <i>Вправи для розвитку швидко-силової якості: ловіння м'ячів, що летять з різних напрямків, з наступним кидком у рухому ціль; передачі м'яча на точність і швидкість; комбіновані вправи із стрибками,</i>	здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності. Жонглювання м'ячем. Складання та виконання учнями вправ на розвиток фізичних якостей на координаційній драбині. Координаційні вправи для стимулювання роботи мозку. Вправи на місці та в русі. Складання вправ для вивчення довгої передачі м'яча; естафети з веденням м'яча. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Організуючі та загальноорозвивальні вправи. Гімнастичні вправи. Легкоатлетичні вправи Виконання елементів спортивних ігор <i>Словесні методи</i> Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про технічний прийом гри в баскетбол, про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в
--	---	--

Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	ривками, перекидами, перестрибуваннями у поєднанні з кидками та передачами; вправи для розвитку якостей, необхідних при ловлі, передачах і кидках м'яча: колові рухи, згинання та розгинання кисті у променево зап'ястковому суглобі; стискання і розтискання пальців у різних положеннях рук під час переміщень; в положенні упору стоячи біля стіни, відштовхування кистю, пальцями від неї; у положенні упору лежачи (упору лежачи на пальцях) переміщення по колу навколо носків ніг; ходьба на руках (з допомогою партнера); вправи з кистьовими	грі. Самостійний пошук, підбір та представлення інформації про баскетбол, відомих баскетболістів, історію виникнення баскетболу. Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконавання, бесіда. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

	еспандерами, гумовими джгутами; передачі набивного м'яча, знаходячись у різних вихідних положеннях. Технічна підготовка Техніка захисту: переміщення; оволодіння м'ячем. Тактична підготовка Групові дії: взаємодії гравців. Командні дії	
12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан	Фізична підготовка Елементи спортивних ігор. Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі; акробатичні елементи. Спеціальна підготовка <i>Володіння м'ячем:</i> передача м'яча двома руками зверху на	<i>Практичні методи</i> Вправи з м'ячем для розвитку спритності, та координаційних здібностей. Вправи з м'ячем щодо розвитку спритності. Жонгливання м'ячем. Складання та виконання учнями вправ на розвиток фізичних якостей на координаційній драбини. Координаційні вправи для

інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1]	далеку відстань після поворотів; передача м'яча однією рукою з відскоком від підлоги після використання ведення при щільному захисті; передача м'яча у стрибку однією та двома руками (відстань 3–5 м); перекладання м'яча з руки в руку, обертання його навколо тулуба; приховані передачі (однією рукою з-за спини, однією рукою над плечем); ведення м'яча за умови зниженого зорового контролю зі зміною напрямку, швидкості, ритму, зміною руки; укривання м'яча під час обведення суперника на швидкості; зигзагоподібне ведення м'яча зі зміною	стимулювання роботи мозку. Вправи на місці та в русі. Складання вправ для вивчення довгої передачі м'яча; естафети з веденням м'яча. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Організуючі та загальноорозвивальні вправи. Гімнастичні вправи. Легкоатлетичні вправи Виконання елементів спортивних ігор <i>Словесні методи</i> Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про технічний прийом гри в баскетбол, про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Самостійний пошук, підбір та представлення інформації про баскетбол, відомих баскетболістів, історію виникнення баскетболу. Розповідь, пояснення, вказівки, зауваження, переконання, бесіда. <i>Метод демонстрації</i>
--	---	--

обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	швидкості; кидки м'яча зігнутою рукою зверху в стрибку з кута майданчика; те саме з опором захисника; кидки м'яча з середньої відстані у напрямку прямо перед щитом зі зміною траєкторії польоту м'яча; штрафні кидки; переміщення: поєднання способів переміщення з прийомом гри у захисті; <i>Оволодіння м'ячем:</i> відбивання м'яча убік, назад під час кидка у стрибку; накривання м'яча під час кидка після відволікаючих дій; прийоми, що зупиняють рух суперника до щита; оволодіння м'ячем біля свого щита у боротьбі з нападником високого зросту.	Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	---	---

	Технічна підготовка Організації позиційного нападу. Підбір м'яча, що відскочив від щита. Жонглювання. Варіанти швидкого прориву. Техніка виконання довгої передачі м'яча. Техніка оволодіння і владання м'ячем. Підбір м'яча, що відскочив від щита. Тактична підготовка Тактика захисту: індивідуальні дії; групові дії; командні дії.	
--	---	--

Варіативний модуль «Петанк»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> визначає та оцінює власні потреби та ресурси формування компетентностей для систематичної фізичної активності [12 ФІО 1.1.1-2] добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] розвиває пам'ять та увагу, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Загальний фізичний розвиток: шиккування, перешикування на місці та у русі; без предметів та з предметами (скакалка, набивні м'ячі, гімнастична лава), у парах. Перекази в групуванні з різних вихідних положень; перекиди вперед, назад, вбік; переворот боком; стрибки зі скакалкою, вправи на гімнастичній колоді; присідання зі штангою, жим і тяга штанги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату	<i>Практичні методи</i> Організує та загальноорозвивальні вправи. Гімнастичні вправи. Вправи для формування правильної постави. Вправи амплітудного характеру для рук і ніг. Вправи у подоланні опору. Вправи для розвитку відчуття кулі Вправи для розвитку місткості Ігри, розваги та квести. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк (рівновага, приземлення, мета, підкрутка, зіткнення, відкат назад, каро, задня куля). <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i>

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] аргументовно визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-3]	(горизонтальному та вертикальному), вправи у перетягуванні предметів; вправи у висах та упорах на гімнастичних снарядах, підтягування у висі (хлопці) та у висі лежачи (дівчата); піднімання тулуба із положення лежачи; додання смуги перешкод. Спеціальна підготовка: Розвиток відчуття кулі: вправи на точність у різних напрямках, у різному темпі, з різних зон, у сполученні різних напрямків; темпів, зон; вправи на зміну висоти траєкторії польоту кулі (для контролю за якістю виконання вправи можна змінюватися висота). Технічна підготовка: основні фази кидка (захват, провідка, закінчення провідки,	Вправи для розвитку сили Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу Вправи для м'язів тулуба <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про петанк, відомих гравців у петанк, історію виникнення петанку тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан петанку, правила гри у петанк тощо <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	--

	кидок - точне розміщення кулі у меті). Тактична підготовка: виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.	
11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання визначає та оцінює власні потреби та ресурси формування компетентностей для систематичної фізичної активності [12 ФІО 1.1.1-2] добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] розвиває пам'ять та увагу, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1]	Фізична підготовка Розвиток верхнього плечового пояса, сили верхніх нижніх кінцівок, черевного преса, спини; розтягування; розвиток спритності. Спеціальна підготовка: Зміна довжини польоту кулі. Розвитку влучності: кидки на ціль; кидки з попадання в кошонет; кидки на попадання в кулі (різноманітні варіанти постановки куль, відстані). Технічна підготовка: ігрові стійки петанкіста в	Практичні методи Спеціальні вправи для розвитку верхнього плечового пояса, сили верхніх нижніх кінцівок, черевного преса, спини Вправи амплітудного характеру для рук і ніг Вправи у подоланні опору. Вправи для розвитку відчуття кулі Вправи для розвитку місткості Ігри, розваги та квести Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк (рівновага, приземлення, мета, підкрутка, зіткнення, відкат назад, каро, задня куля) Вправи зі зміною довжини польоту

<i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] аргументовно визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-3]	різних положеннях. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету). Тактична підготовка: Вибиті кулі та кошонет; різні терміни-поняття, ігрові ситуації у грі (поінт та шутер).	кулі. Вправи для розвитку влучності <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку сили Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу Вправи для м'язів тулуба Вправи на розтягування Вправи для формування правильної постави Рухливі ігри для розвитку спритності <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про петанк, відомих гравців у петанк, історію виникнення петанку тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан петанку, правила гри у петанк тощо <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та
---	---	--

		офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> визначає та оцінює власні потреби та ресурси формування компетентностей для систематичної фізичної активності [12 ФІО 1.1.1-2] добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] розвиває пам'ять та увагу, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Розвиток верхнього плечового пояса, сили верхніх нижніх кінцівок, черевного преса, спини; розтягування; розвиток спритності. Спеціальна підготовка: Кидки з обтяженням окремих частин руки (важка рука), навантаження на м'язи кисті, передпліччя). Імітація ударів кулею з обтяженням. Технічна підготовка: Зміна довжини польоту кулі. Розвиток влучності: кидки у ціль, кидки з попадання	<i>Практичні методи</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Вправи на розтягування. Вправи для формування правильної постави. Вправи амплітудного характеру для рук і ніг. Вправи у подоланні опору. Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу. Вправи для м'язів тулуба. Вправи для розвитку відчуття кулі Вправи для розвитку місткості Ігри, розваги та квести. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк (рівновага, приземлення, мета, підкрутка, зіткнення, відкат

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] аргументовно визначає засоби відновлення фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-3]	в кошонет, кидки з потраплянням у кулі (різноманітні варіанти постановки куль, відстані) Тактична підготовка: Кидки по кулям, розташованих перед та за кошонетом, кидки в кошонет. Вибиття куль в різних положеннях.	назад, каро, задня куля). <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку сили Рухливі ігри для розвитку спритності. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про петанк, відомих гравців у петанк, історію виникнення петанку тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан петанку, правила гри у петанк тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками. Складає тижневий план роботи рухової перерви. Також комплекс загально розвиваючих вправ з кошонетом.
---	---	---

Варіативний модуль «Волейбол»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1]	Фізична підготовка Стрибки, розвиток гнучкості. Спеціальна підготовка <i>Переміщення:</i> біг, переміщення приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво; переміщення перехресними кроками; падіння на місці та після переміщення; поєднання переміщень, зупинок з падіннями та стрибками. <i>Передачі м'яча:</i> передачі м'яча двома руками зверху (у стіну, в різних вихідних положеннях, на місці, після переміщення, в парах, трійках, зустрічних колонах),	<i>Практичні методи</i> Стрибкові вправи. Вправи з техніки й тактики гри у волейбол (основні та допоміжні). Практикування передачі м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Участь у змаганнях з волейболу. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості.

запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФЮ 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФЮ 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФЮ 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФЮ 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФЮ 3.5.2-1]	стоячи спиною до напрямку передачі; у стрибку через сітку; передача з наступним падінням і перекатом на спину (друга передача); передачі із зони нападу через сітку на задню лінію. Технічна підготовка Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки; переміщення. Техніка нападу: переміщення; передачі м'яча; подачі; нападаючий удар. Тактична підготовка Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболіста. Розвиток швидкості	Вправи для розвитку швидкості. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про волейбол, відомих волейболістів, історію виникнення волейболу тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан волейболу, правила гри у волейбол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	--	--

застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]		
11 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-	Фізична підготовка Розвиток сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Спеціальна підготовка <i>Подачі:</i> нижня пряма подача (в задану зону); верхня пряма подача (у праву і ліву, дальню і ближню частини майданчика); нападаючий удар: прямий нападаючий удар по ходу із зон 4, 3, 2 (з високих і середніх за відстанню подач); із зон 4 і 2 з подачі з глибини майданчика; слабшою рукою; <i>Прийом м'яча:</i> прийом м'яча двома руками зверху з відстані 8-10 м через сітку, з нижньої подачі; прийом	<i>Практичні методи</i> Стрибкові вправи. Вправи з техніки й тактики гри у волейбол (основні та допоміжні). Практикування передачі м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Блокування нападаючого удару. Страхування гравців. Участь у змаганнях з волейболу. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку швидкості. Вправи для сили верхніх та

оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність	м'яча двома руками зверху з наступним падінням і перекатом, передачі у м'яча; вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для здійснення подач; вправи, що сприяють розвитку якостей, необхідних для виконання нападаючого удару та здійснення блокування. Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки; переміщення; Техніка нападу: переміщення; передачі м'яча; подачі; нападаючий удар. Техніка захисту: прийом м'яча; стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча одною рукою з наступним падінням і	нижніх кінцівок, вправи для сили черевного преса, спини. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про волейбол, відомих волейболістів, історію виникнення волейболу тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан волейболу, правила гри у волейбол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	перекатом убік на стегно і спину; Технічна підготовка Дії без м'яча в нападі та захисті: стійки; переміщення; Техніка нападу: переміщення; передачі м'яча; подачі; нападаючий удар. Техніка захисту: прийом м'яча; блокування; стрибку через сітку; прийом м'яча двома руками знизу верхньої прямої подачі; прийом м'яча двома руками знизу нападаючого удару; прийом м'яча двома руками знизу від передачі у стрибку (через сітку), від сітки; прийом м'яча однією рукою з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину. Тактична підготовка Тактика нападу - індивідуальні дії: вибір місця; дії з м'ячем. Групові дії: взаємодії гравців.	
---	---	--

12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання досягає поставлених цілей з прогнозуванням та урахуванням можливих фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.1.1-1] застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] запобігає проявам дискримінації та насильства в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-2] Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Фізична підготовка Розтягування. Розвиток основних фізичних якостей. Спеціальна підготовка Блокування одиночне ударів із зон 4, 2, 3 по діагоналі з високих та низьких передач. Вибір місця для виконання другої передачі (біля сітки та з глибини майданчика); для виконання нападаючого удару; другу передачу через гравця зо 2 і 3; при прийомі верхньої прямої подачі; при блокуванні; при страховці партнера, що приймає м'яч (після подачі, нападаючого удару, блокування); вибір способу прийому м'яча під час гри у захисті і під час страховки; взаємодії гравців задньої лінії при прийомі м'яча від подачі, нападаючого удару; взаємодії гравців передньої і	Практичні методи Стрибкові вправи. Вправи з техніки й тактики гри у волейбол (основні та допоміжні). Практикування передачі м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Блокування нападаючого удару. Стракування гравців. Участь у змаганнях з волейболу. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості. Вправи для розвитку швидкості. Вправи на розтягування. Вправи для розвитку основних фізичних якостей. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення

ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	задньої ліній (гравця зони 6 з блокуючим гравцем зони 3 і страхуючими гравцями зон 4,2; гравців зон 5 і 1 з гравцями зон 4 і 2); суддівську практику. Технічна підготовка Командні дії: система гри з другої передачі, розташування гравців Тактична підготовка Індивідуальні дії: вибір місця; дії з м'ячем Групові дії: взаємодії гравців. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності.	інформації) про волейбол, відомих волейболістів, історію виникнення волейболу тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан волейболу, правила гри у волейбол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

Варіативний модуль «Алтимат фрізбі»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] концентрує, активізує, довільно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1-1] розвиває пам'ять та уяву, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду,	Фізична підготовка Біг. Стрибки. Командні естафети: естафета з обіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і обіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу. Розвитку рук, тулуба і ніг. Спеціальна підготовка Порушення в процесі гри та правила їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри, відмінності у техніці кидків на середні та великі відстані. Алтимат і похідні ігри. Технічна підготовка Командні дії: система гри з другої передачі, розташування гравців швидкості; прийом диску в стрибку; навички швидкого	<i>Практичні методи</i> Кидки та фейки, дальні кидки, виконання пулу, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Командні естафети. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Силкові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про алтимат фрізбі, відомих гравців в алтимат фрізбі, історію виникнення алтимат фрізбі тощо. Оволодіння теоретичними

темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання порівнює ефективність використання різних засобів та методів для досягнення запланованого результату [12 ФІО 3.1.1-2] досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-2]	будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку. Індивідуальні дії: вибір місця; дії з диском Групові дії: взаємодії гравців. Тактична підготовка Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Взаємодія з гравцями команди для досягнення спільних командних цілей під час гри та рухової діяльності.	знаннями і відомостями про історію та сучасний стан алтимат фрізбі, правила гри в алтимат фрізбі тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3]	Фізична підготовка Верхні кидки хамер і блейд. Взаємодія з диском. Спеціальна підготовка Взаємодія 2-х і більше гравців в напад: побудова стеку, розбіжка по порядку; фейки	<i>Практичні методи</i> Кидки та фейки, дальні кидки, виконання пулу, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Рухливі ігри, естафети з фрізбі. Рухливі вправи з диском:

проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] концентрує, активізує, довільно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1-1] розвиває пам'ять та увагу, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету заняття, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> порівнює ефективність використання різних засобів та методів для досягнення запланованого результату	розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Алтимат і похідні ігри. Технічна підготовка Прицільні кидки бекхендом на відстань 25-30 м і форхендом на відстань 20-25 м на гравця, що стоїть або біжить, прицільними верхніми кидками хаммером і блейдом на відстань 15-20 м. Тактична підготовка Самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	«Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки». Участь у змаганнях з алтимат фрізбі. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми, тулуба вперед в парі з диском, віджимання, присідання. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про алтимат фрізбі, відомих гравців в алтимат фрізбі, історію виникнення алтимат фрізбі тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан алтимат фрізбі, правила гри в алтимат фрізбі тощо. <i>Метод демонстрації</i>
--	--	---

[12 ФІО 3.1.1-2] досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-2]		Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> добирає оптимальні засоби, методи для досягнення самостійно поставленої мети [12 ФІО 1.1.1-3] проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] концентрує, активізує, довільно переключає увагу у процесі фізичного виховання [12 ФІО 1.3.1-1] розвиває пам'ять та увагу, зберігає набуті знання та вміння, відтворює і повторно застосовує їх у повсякденному житті [12 ФІО 1.3.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Взаємодія з диском. Індивідуальні дії під час атаки. Спеціальна підготовка Групові дії в захисті: форс на сторону. Кидки з фейками. Технічна підготовка Кидки бекхенд, форхенд із кроком не опірною. Техніка виконання кидків хамер і блейд. Шкідливі звички та їх вплив на досягнення у спорті. Вплив занять алтимат фризбі на зміцнення здоров'я. Правила безпеки під час занять алтимат фризбі. Кидки та фейки, дальні кидки, рухливі вправи з диском, біг та	<i>Практичні методи</i> Кидки та фейки, дальні кидки, виконання пулу, рухливі вправи з диском, біг та прискорення, маркування. Рухливі ігри, естафети з фризбі. Алтимат і похідні ігри. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сіетл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Міні-алтимат», «Квадрат», «Алтимат нон-стоп». Вправи на роботу в команді. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи з бігу. Вправи зі стрибками. Силові вправи для розвитку рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском,

демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентнісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання порівнює ефективність використання різних засобів та методів для досягнення запланованого результату [12 ФІО 3.1.1-2] досліджує, аналізує показники власного фізичного стану під час та після виконання фізичних вправ [12 ФІО 3.2.1-2]	маркування. Алтимат і похідні ігри. с-подібна техніка прийому диска двома руками стоячи на місці; прийом диска технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості. Тактична підготовка Основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.	віджимання, присідання. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про алтимат фрізбі, відомих гравців в алтимат фрізбі, історію виникнення алтимат фрізбі тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан алтимат фрізбі, правила гри в алтимат фрізбі тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

Варіативний модуль «Хокей на траві»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори,	Фізична підготовка Біг: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг з прискоренням за сигналом. Розвиток гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх кінцівок, черевного преса, спини; розтягування. Спеціальна підготовка Вибір місця для виконання ударів по м'ячу. Основні функції польових гравців. Технічна підготовка Техніка гри польового гравця. Класифікація техніки гравця.	<i>Практичні методи</i> Спеціальні та прикладні фізичні вправи та їх елементи. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг з прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини Вправи на розтягування. Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Виконання завдань, які передбачають поєднання рухів та навичок на різних етапах

оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]	Тактична підготовка Елементи хокею на траві Поеднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.	освітнього процесу з хокею на траві. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про хокей на траві, відомих гравців в хокей на траві, історію виникнення хокею на траві тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан хокею на траві, правила гри в хокей на траві тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	--

11 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості,	Фізична підготовка Розвиток професійно-важливих якостей. Розвиток швидкості та спритності. Спеціальна підготовка Ведення м'яча поштовхами. Способи та види ударів по м'ячу на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі. Технічна підготовка Техніка нападу. Техніка індивідуальних дій в нападі. Тактична підготовка Поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві	<i>Практичні методи</i> Спеціальні та прикладні фізичні вправи та їх елементи. Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг з прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини Вправи на розтягування. Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Виконання завдань, які передбачають поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового

принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]		пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих якостей. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про хокей на траві, відомих гравців в хокей на траві, історію виникнення хокею на траві тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан хокею на траві, правила гри в хокей на траві тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	--	--

12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФЮ 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФЮ 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФЮ 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФЮ 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФЮ 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає	Фізична підготовка Розвиток сили м'язів рук та ніг. Удари м'яча у вертикальну ціль. Спеціальна підготовка Повороти у випадку технічного їх виконання. Зупинки: стрибком і впадом. Ривки із швидким переміщенням. Фінти. Технічна підготовка Повороти у випадку технічного їх виконання. Зупинки: стрибком і впадом. Ривки із швидким переміщенням. Фінти. Тактична підготовка Навчальна гра хокей на траві за основними правилами; у рухливих іграх з основними елементами хокею на траві.	<i>Практичні методи</i> Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Спеціальні вправи: удари м'яча у вертикальну ціль; естафети. Імітаційні вправи. Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: індивідуально, в парах та командою. Виконання завдань, які передбачають поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку швидкості, спритності. Прикладні фізичні вправи на розвиток професійно-важливих якостей. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення

проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> тактовно і толерантно виражає емоції, використовуючи вербальні та невербальні засоби спілкування [12 ФІО 3.3.1-1] обирає оптимальний інвентар, тренажери, тренувальні пристрої з урахуванням індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.2-1] застосовує знання, вміння, фізичні здібності у реальних життєвих умовах, здатність визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію [12 ФІО 3.7.1-4]		інформації) про хокей на траві, відомих гравців в хокей на траві, історію виникнення хокею на траві тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан хокею на траві, правила гри в хокей на траві тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

**Варіативний модуль
«Військово-спортивні ігри»**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> виявляє патріотизм, мужність, національну свідомість, громадянську позицію, почуття обов'язку захисту України [12 ФІО 1.2.1-5] демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФІО 1.4.1-1] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Розвиток основних фізичних якостей. Спеціальна підготовка Формування стійкої мотивації до захисту власного життя і здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки засобами військово-спортивних ігор; Технічна підготовка Подолання смуги перешкод та метання гранати. Основні прийоми самозахисту. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді	<i>Практичні методи</i> Стройові та загальнорозвивальні вправи. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку основних фізичних якостей <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про військово-спортивні ігри, їх різновиди, значення у воєнний та повоєнний час тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про різновиди, правила військово-спортивних ігор тощо. <i>Метод демонстрації</i>

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення бажаного результату [12 ФІО 2.2.1-3] Усвідомлення значення <i>фізичної/рухової активності</i> для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі <i>фізичного виховання</i> демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] моделює безпечну поведінку під час надзвичайних ситуацій в умовах мирного та воєнного часу [12 ФІО 3.5.5-1] володіє відповідним рівнем військово-прикладної фізичної підготовки [12 ФІО 3.6.1-5] моделює свою поведінку, як активного і відповідального члена громадянського суспільства [12 ФІО 3.6.1-3]	виховання та розвиток повноцінної особистості, гармонійної людини, патріота Батьківщини; підготовка дітей до участі у фінальних етапах Всеукраїнських патріотичних військово-спортивних ігор Тактична підготовка Патріотизм, національно-патріотичне виховання, патріотична вихованість дітей та молоді України у процесі військово-спортивних ігор.	Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

виявляє готовність та спроможність виконувати покладені на нього завдання, переборювати труднощі та безпеку у надзвичайних ситуаціях, витримувати психологічне навантаження [12 ФІО 3.6.1-4]		
11 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> виявляє патріотизм, мужність, національну свідомість, громадянську позицію, почуття обов'язку захисту України [12 ФІО 1.2.1-5] демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФІО 1.4.1-1] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] послугується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; розтягування. Розвиток швидкості, спритності. Розвиток прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. Спеціальна підготовка Система відповідних та підготовчих вправ. Прискорений рух, та метання гранат. Основи самозахисту.	<i>Практичні методи</i> Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Вправи на розтягування. Вправи для розвитку прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку основних фізичних якостей Вправи для розвитку швидкості, спритності. <i>Словесні методи</i>

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення бажаного результату [12 ФІО 2.2.1-3] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] моделює безпечну поведінку під час надзвичайних ситуацій в умовах мирного та воєнного часу [12 ФІО 3.5.5-1] володіє відповідним рівнем військово-прикладної фізичної підготовки [12 ФІО 3.6.1-5] моделює свою поведінку, як активного і відповідального члена громадянського суспільства [12 ФІО 3.6.1-3]	Навчання рухових дій: рухові уміння, рухові навички, рухові уміння вищого порядку. Технічна підготовка Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Молодий українець ХХІ століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу. Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Філософське та прикладне значення хортингу в формуванні сучасного патріота України. Тактична підготовка Правила поведінки в спортзалі, на спортивному майданчику, у навчальному закладі, під час екскурсій та змагань. Правила дорожнього руху. Правила проведення	Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про військово-спортивні ігри, їх різновиди, значення у воєнній та повоєнній час тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про різновиди, правила проведення військово-спортивних ігор тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

виявляє готовність та спроможність виконувати покладені на нього завдання, переборювати труднощі та небезпеку у надзвичайних ситуаціях, витримувати психологічне навантаження [12 ФІО 3.6.1-4]	туристських подорожей з учнівською молоддю.	
12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> виявляє патріотизм, мужність, національну свідомість, громадянську позицію, почуття обов'язку захисту України [12 ФІО 1.2.1-5] демонструє поведінку лідера під час взаємодії у процесі рухової діяльності [12 ФІО 1.4.1-1] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] послугується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i>	Фізична підготовка Визначення рівня розвитку основних та спеціальних фізичних якостей. Спеціальна підготовка Особливості завдань та вибір методів в залежності від предмету навчання. Прикладні види спорту в системі патріотичного виховання дітей та молоді сформувати в учнів почуття патріотизму, волі до перемоги, сміливості, наполегливості, організованості та дисципліни. Технічна підготовка Організація та проведення	<i>Практичні методи</i> Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини. Вправи на розтягування. Вправи для розвитку прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку основних фізичних якостей Вправи для розвитку швидкості, спритності. <i>Словесні методи</i>

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення бажаного результату [12 ФІО 2.2.1-3] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> демонструє готовність взяти на себе відповідальність за власний фізичний стан [12 ФІО 3.1.1-3] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] моделює безпечну поведінку під час надзвичайних ситуацій в умовах мирного та воєнного часу [12 ФІО 3.5.5-1] володіє відповідним рівнем військово-прикладної фізичної підготовки [12 ФІО 3.6.1-5]	Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг. Всеукраїнські військово-спортивні ігри як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування. Тактична підготовка Естафети з технічним проходженням етапів. Проходження дистанції з елементами крос-походу. Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.	Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про військово-спортивні ігри, їх різновиди, значення у воєнній та повоєнній час тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про різновиди, правила проведення військово-спортивних ігор тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	---	---

моделює свою поведінку, як активного і відповідального члена громадянського суспільства [12 ФІО 3.6.1-3] виявляє готовність та спроможність виконувати покладені на нього завдання, переборювати труднощі та небезпеку у надзвичайних ситуаціях, витримувати психологічне навантаження [12 ФІО 3.6.1-4]		
---	--	--

**Варіативний модуль
«Легка атлетика»**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1]	Фізична підготовка Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: спритність, гнучкість Спеціальна підготовка Біг. Стрибки. Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах. Технічна підготовка <i>Біг на короткій дистанції:</i> біг з низького старту по відмітках; біг з обтяженням на гомілках (до 200 г); біг 100-200 м з різною інтенсивністю; фінішний ривок. <i>Естафетний біг</i> 4 x 100 м; 4 x 400 м; біг на середні та довгі дистанції: старт з опорою на одну руку; повторний біг на середніх (до 300 м) та довгих відрізках (до 1000 м); кросовий біг до 30	<i>Практичні методи</i> Метод цілісної вправи при навчанні бігу та стрибків Метод розчленованої вправи (для навчання, виправлення, удосконалення і закріплення окремих частин і елементів, складних у технічному плані, вправ) Імітаційні вправи як наслідування цілісної техніки або окремих її частин в полегшених умовах Рівномірний метод, перемінний метод (ігровий біг „фартлєк”), інтервальний метод, повторний метод, коловий метод. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток спритності. Спеціальні бігові вправи. Вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. Стрибкові вправи

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфофункціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]	хв. у рівномірному темпі; темповий біг; перемінний біг на доріжці та місцевості. Тактична підготовка Особливості бігу на короткій дистанції. Особливості бігу на середній та довгій дистанції.	<i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про легку атлетику, відомих спортсменів його виду спорту, історію виникнення легкої атлетики тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан легкої атлетики, про легку атлетику як олімпійський вид спорту тощо. <i>Метод демонстрації</i> Роздільно-послідовне пояснення і відтворення. Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	---

11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] Систематичні заняття фізичними вправами, оволодіння технікою фізичних вправ демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю	Фізична підготовка Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість. Загальний фізичний розвиток. Спеціальна підготовка Біг. Стрибки. Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах. Технічна підготовка Бар'єрний біг: спеціальні вправи барериста; спеціальні бігові вправи спринтерів, вивчені в попередніх класах; біг з низького та високого стартів; біг з низького старту до першого бар'єра; імітація окремих елементів техніки біля опори, під час ходьби та бігу; біг з ходу, біг з прискоренням на відрізках 30–120 м; повторне пробігання відрізків 150–300 м; біг в упорному положенні; повторний біг по сходінках та під ухил; зістрибування з висоти; біг зі старту через 1	<i>Практичні методи</i> Метод цілісної вправи при навчанні бігу та стрибків Метод розчленованої вправи (для навчання, виправлення, удосконалення і закріплення окремих частин і елементів, складних у технічному плані, вправ) Імітаційні вправи як наслідування цілісної техніки або окремих її частин в полегшених умовах Рівномірний метод, перемінний метод (ігровий біг „фартлек”), інтервальний метод, повторний метод, коловий метод. Спеціальні вправи для метань (СВМ). <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток швидкості та витривалості. Спеціальні бігові вправи. Вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. Стрибкові вправи Організуючі та загальноорозвивальні вправи. Гімнастичні вправи.

[12 ФІО 2.2.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфoфункціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]	низький та 2–3 звичайних за висотою бар'єра; старту з подоланням бар'єрів звичайної висоти; біг зі старту із збільшенням відстані між 1-м та 2- м бар'єрами та зменшенням висоти першої перешкоди; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди); <i>Стрибок у висоту</i>: вправи, вивчені у попередніх класах; вправи з обтяженням; стрибкові вправи з енергійним розгинанням ступні з обтяженням 10– 20 кг (дівчата), 20-30 кг (юнаки); ходьба зі штангою на плечах, ставлячи ступню перекатом з п'ятки на носок; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди); Тактична підготовка Метання малого м'яча в ціль (вертикальну, горизонтальну).	<i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про легку атлетику, відомих спортсменів його виду спорту, історію виникнення легкої атлетики тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан легкої атлетики, про легку атлетику як олімпійський вид спорту тощо. <i>Метод демонстрації</i> Роздільно-послідовне пояснення і відтворення. Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] Систематичні заняття фізичними вправами, оволодіння технікою фізичних вправ демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2]	Фізична підготовка Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: силові та швидкісно-силові якості. Спеціальна підготовка Метання малого м'яча у горизонтальну, вертикальну ціль. Передача естафетної палички в русі. Технічна підготовка Стрибок у довжину: стрибки в довжину з 6-8 бігових кроків через перешкоди висотою 20-30 см, встановлених в 1м від передбачаємого місця приземлення; стрибки у довжину з місця; з 4-6 кроків розбігу настрибування на перешкоди з зігнутими ногами, з тулубом у вертикальному положенні; стрибки з підтягуванням колін до грудей на місці та у русі; стрибки способом «ножиці»: стрибки з 4-6	Практичні методи Метод цілісної вправи при навчанні бігу та стрибків Метод розчленованої вправи (для навчання, виправлення, удосконалення і закріплення окремих частин і елементів, складних у технічному плані, вправ). Імітаційні вправи як наслідування цілісної техніки або окремих її частин в полегшених умовах. Рівномірний метод, перемінний метод (ігровий біг „фартлек”), інтервальний метод, повторний метод, коловий метод. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток спритності. Спеціальні бігові вправи. Вправи для розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. Стрибкові вправи <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про легку атлетику, відомих спортсменів його виду

Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфо-функціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]	кроків розбігу з опусканням махової ноги і приземленням на неї, виносячи поштовху ногу вперед та піднімаючи стегно догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 4-6 кроків розбігу, змінюючи положення ніг у повітрі та приземлюючись на поштовху ногу, активно виносячи махову ногу вперед-догори, з наступним переходом на біг; стрибки з 6-8 кроків розбігу з виконанням рухів ногами в польоті – 2,5 кроки; стрибки з 4-6 кроків розбігу з виконанням рухів руками і тулубом у ритмі рухів ногами; стрибки способом «прогнувшись»: стрибки з 4-6 кроків розбігу з опусканням махової ноги, приземленням на неї та наступним переходом на біг; стрибки з 4-6 кроків розбігу з опусканням і відведенням махової ноги назад та прогинанням; стрибки з 4-6 кроків розбігу з діставанням ступнею махової ноги планки, встановленої на	спорту, історію виникнення легкої атлетики тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан легкої атлетики, про легку атлетику як олімпійський вид спорту тощо. <i>Метод демонстрації</i> Роздільно-послідовне пояснення і відтворення. Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

	висоті 20-30 см на відстані 1,5 м від місця відштовхування; вправи амплітудного характеру (з поступовим підвищенням амплітуди). <i>Штовхання ядра</i>: вправи для утримання рівноваги на одній нозі; багаторазові короткі скачки на одній нозі без ядра та з легкими предметами; скачки на одній нозі з відведеною назад другою (акцент на підтягування гомілки); підскоки на одній нозі у положенні «ластівка»; штовхання ядра з місця; штовхання ядра з короткого скачка з вихідного положення для фінального зусилля без підготовчих рухів ногами; штовхання ядра зі скачка з махом однією ногою вперед; вправи зі штангою на плечах; вистрибування з обтяженнями; вправи для розвитку гнучкості; Тактична підготовка Зовнішні ознаки втоми та перевтоми та засоби їх попередження. Біг по віражу.	
--	---	--

Варіативний модуль «Доджбол»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори,	Фізична підготовка Розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Розвиток сили м'язів кистей рук. Спеціальна підготовка Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Прямі та бокові кидки. Технічна підготовка Поняття та терміни з доджболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами доджболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості,	<i>Практичні методи</i> Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи у різному та заданому темпі. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на гнучкість суглобів. Вправи на швидкість рухів. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на ловіння та передачу м'яча після перекиду в сторону, на місці, з місця, уперед. Рухливі ігри «Швидка передача», «Кидки зі зміною місця». Парна взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь».

оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФЮ 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФЮ 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФЮ 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання самостійно планує і практикує, аналізує фізкультурно-оздоровчу діяльність відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФЮ 3.4.1-1] формує руховий режим та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням поточного фізичного стану, особливих освітніх потреб [12 ФЮ 3.4.1-5] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФЮ 3.5.3-1] визнає фізичні якості, таланти, здібності, уміння для майбутньої професії, прагне вдосконалювати результати власної діяльності	чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять доджемболом. Тактична підготовка Правила безпеки на ігровому майданчику. Розвиток професійно-важливі якостей засобами доджемболу.	Навчальна гра. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи на розвиток уваги. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про доджембол, відомих доджемболістів, правила гри у доджемболу, правила безпеки на ігровому майданчику тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан доджемболу, про особливості гри у доджембол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	--

[12 ФІО 3.7.1-1]		
11 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3]	Фізична підготовка Пересування різними способами в поєднанні з кидками та ловінням м'яча. Кидки Прямі та бокові кидки. Кидки набивного м'яча. Кидання доджбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Спеціальна підготовка Кидок з власного підкидання та після удару в підлогу (землю, траву тощо). Навчальна гра доджбол. Основні помилки. Технічна підготовка Стрибки, Розвиток гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; розтягування. Обертальні рухи кистю (повільні та максимально	Практичні методи Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Підвідні вправи для кидка. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на гнучкість суглобів. Вправи на швидкість рухів. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на ловіння та передачу м'яча після перекиду в сторону, на місці, з місця, уперед. Рухливі ігри «Швидка передача», «Кидки зі зміною місць». Парна взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь». Навчальна гра. Імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі).

виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримуються правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання самостійно планує і практикує, аналізує фізкультурно-оздоровчу діяльність відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.4.1-1] формує руховий режим та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням поточного фізичного стану, особливих освітніх потреб [12 ФІО 3.4.1-5] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.3-1] визнає фізичні якості, таланти, здібності, уміння для майбутньої професії, прагне вдосконалювати результати власної діяльності [12 ФІО 3.7.1-1]	швидкі); для пальців рук; Тактична підготовка Особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять доджембом.	<i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи на розвиток уваги. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про доджембол, відомих доджемболістів, правила гри у доджемболу, правила безпеки на ігровому майданчику тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан доджемболу, про особливості гри у доджембол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	---

12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання застосовує гнучкість мислення в процесі рухової діяльності, змінюючи її тактику і стратегію [12 ФІО 1.3.2-1] співпрацює з учасниками освітнього процесу, розуміє та враховує погляди та емоційний стан інших осіб [12 ФІО 1.4.2-1] послуговується та принципово відстоює правила «чесної гри», чесності, справедливості в освітньому процесі та фізкультурно-оздоровчій діяльності [12 ФІО 1.5.1-1] Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ ініціює поєднання різних засобів (технічні засоби, фізичні вправи, гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи) для досягнення [12 ФІО 2.2.1-3] виявляє активність в ігровій та змагальній діяльності [12 ФІО 2.3.1-1] дотримується правил ігрової та змагальної діяльності, враховує гендерні особливості, принципи демократії, рівності, запобігає	Фізична підготовка Розвиток фізичних якостей доджболістів. Правила контролю та самоконтролю під час занять доджболом. Профілактика спортивного травматизму. Спеціальна підготовка Кидки м'яча зверху в парах, трійках. Нижні та верхні кидки. Фіксована позиція гравців. Взаємодії гравців під час ловіння м'яча і після кидка. Технічна підготовка Поняття та терміни з доджболу; особливості виховання особистісних та професійних якостей гравця засобами доджболу (володіння високим рівнем спритності, швидкості, чуйності, технічних здібностей, позиційним відчуттям і сміливістю та рішучістю	<i>Практичні методи</i> Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Комплекс ЗРВ із м'ячами. Підвідні вправи для кидка. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на гнучкість суглобів. Вправи на швидкість рухів. Вправи на розвиток реакції на кидок м'яча. Вправи на ловіння та передачу м'яча після перекиду в сторону, на місці, з місця, уперед. Рухливі ігри «Швидка передача», «Кидки зі зміною місць». Парна взаємодія двох гравців способом «передай м'яч і виходь». Навчальна гра. Імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі). <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи для розвитку швидкості,

проявам дискримінації під час виконання [12 ФІО 2.3.1-2] Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання самостійно планує і практикує, аналізує фізкультурно-оздоровчу діяльність відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.4.1-1] формує руховий режим та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням поточного фізичного стану, особливих освітніх потреб [12 ФІО 3.4.1-5] виконує оптимальне фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей [12 ФІО 3.5.3-1] визнає фізичні якості, таланти, здібності, уміння для майбутньої професії, прагне вдосконалювати результати власної діяльності [12 ФІО 3.7.1-1]	докладання додаткових фізичних зусиль для зв'язки гравців; безумовна відданість кожного гравця); особливості техніки та тактики гри; засоби профілактичного травматизму під час занять додзболлом. Тактична підготовка Ролі різних амплуа ефективні під час навчальної гри. Особливості техніки та тактики гри.	швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості. Вправи на розвиток уваги. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про додзбол, відомих додзболістів, правила гри у додзболу, правила безпеки на ігровому майданчику тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан додзболу, про особливості гри у додзбол тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
--	--	--

Варіативний модуль «Дзюдо»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, оволодіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентнісно-орієнтованих	Фізична підготовка Загальний фізичний розвиток Формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. Зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. Спеціальна підготовка Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. Виведення з рівноваги поштовхом. Виконання задньої підніжки: Технічна підготовка Падіння назад з поворотом грудьми до килима; кидок набивного м'яча через себе в падінні назад; кидок манекена. Для вдосконалення підсікань:	<i>Практичні методи</i> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, у гімнастичної стінки і в парах. Вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг. Вправи з предметами: - зі скалкою - стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на двох і одній нозі, з ноги на ногу, стрибки з поворотами, біг, перестрибуючи через скакалку; - з гімнастичною палицею - нахили і повороти тулуба, махові і кругові рухи рук, перевертання, викручування і викручування палиці, стрибки через палицю, підкидання і ловля гімнастичної палиці;

[12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфофункціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у	удари підошвою по нерухомому м'ячу, те саме по м'ячу, що падає, що відскакує від килима, що котиться (виконується в парах або в колі). Для вдосконалення підніжок: випростуючи ногу, підбити підколінним згином м'яч (м'яч в руках). Для захвату стопою: перекидання м'яча, зупинку м'яча, що котиться. Тактична підготовка Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях.	- з набивним м'ячем (1-2 кг) - кидки вгору і ловля з поворотами і присіданнями, перекидання по колу і в різних напрямках. Вправи для кидків прогином Спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату. <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про дзюдо, відомих дзюдоїстів тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан дзюдо тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	--

поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]		
11 клас		
<i>формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету заняття, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1]	Фізична підготовка Розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): акробатичні елементи (міст, шлагат, переворот боком, пр.); перекид вперед в угрупованні; перекат вперед в упор присівши; з упору лежачи поштовхом двома в упор присівши; довгий перекид вперед (з місця і розбігу); стійка на голові зігнувши ноги, стійка на голові тощо; акробатична комбінація, що включає перекиди вперед, стійку на голові, довгий перекид (хлопці), напівшпагати, міст і поворот в упор стоячи на одному коліні (дівчата), стійку на лопатках ін. Закріплення навичок бігу, розвиток швидкісних і координаційних здібностей: гладкий біг (біг по	<i>Практичні методи</i> Вправи на рівновагу. Акробатичні вправи. Вправи біля опори: махи ногами в різних площинах, нахили в різних положеннях Загальнорозвивальні вправи в русі. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів) <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про дзюдо, відомих дзюдоїстів тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан дзюдо тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань.

оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфо-функціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]	доріжці стадіону) зі зміною напрямку руху, коротким, середнім і довгим кроком; в чергуванні з ходьбою, з подоланням перешкод (м'ячі, палиці і т. п.), по розмічених бігових доріжках; зі зміною довжини і частоти кроків; біг за розмітками із виконанням завдань; закріплення технічних навичок бігу і розвиток витривалості. Змішані пересування (чергування бігу і ходьби і т.п.). Повільний, рівномірний (з однією швидкістю), тривалий біг на середній дистанції. Крос по пересічній місцевості; біг на швидкість; закріплення техніки стрибків, розвиток видкісно-силових і координаційних здібностей. Стрибки на одній, двох і з ноги на ногу на місці; з поворотами; з просуванням вперед і назад; зі скакалкою. Стрибки у висоту з короткого і повного розбігу; з місця і з 1-ого і 3-х кроків розбігу; через довгу і коротку обертову скакалку. Стрибки в довжину	Робота з наочними навчальними посібниками.
---	--	---

	відштовхуючись одночасно двома ногами: з місця; з висоти до 30, 60, 80 см; через невелику перешкоду. Стрибки в довжину відштовхуючись однією ногою: з місця; з позначеної зони відштовхування; з висоти (до 40 см); лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; лазіння по канату в два і три прийоми; пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); подолання простої смуги перешкод; естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання. Спеціальна підготовка Виведення з рівноваги ривком захопленням руки і шиї. Виведення з рівноваги поштовхом. Виконання задньої підніжки з захопленням руки і шиї. Технічна підготовка Для підхоплення (підхвата, захвату гомілкою): удар п'ятою по м'ячу, що лежить, удар гомілкою по м'ячу, що падає. Для вдосконалення захоплення ніг: швидке піднімання м'яча,	
--	--	--

	що лежить, і кидок за себе; зворотним захопленням відкидає в сторону м'яч, що лежить; ударом долоні відкидає м'яч в сторону. Для вдосконалення кидка прогином: стає на міст, впираючись м'ячем в килим; падаючи назад з поворотом, влучає м'ячем у мішень, встановлену на відстані 3 метри позаду на рівні колін Тактична підготовка Виховання морально-вольових якостей у процесі занять спортом: свідомість, повага до старших, сміливість, витримка, рішучість, наполегливість. Поведінка в надзвичайних ситуаціях.	
12 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні	Фізична підготовка Розвиток сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць). Згинання та розгинання рук в	<i>Практичні методи</i> Вправи на подолання власної ваги. Вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей,

фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] виявляє самостійність мислення у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності [12 ФІО 1.3.2-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i>	упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.). Формування та корекція постави і статури, профілактика втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу. Спеціальна підготовка Больовий прийом важіль ліктя після утримання збоку захопленням руки на ключ. Больовий прийом вузол плеча (заправляючи руку в підколінний згин) після утримання збоку. Больовий прийом важіль ліктя всередину манекена, який лежить на грудях. Больовий прийом важіль ліктя від утримання верхи. Больовий прийом вузол плеча попереку. Ущемлення ахілового сухожилля захопленням гомілки під плече. Ущемлення ахілового сухожилля упором стопою в підколінний згин ноги противника. Важіль коліна захопленням гомілки руками	живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях (стоячи, сидючи, лежачи). Підтягування на низькій і високій перекладині різними хватами і способами. Силові вправи у висах і упорах. Спеціально-підготовчі вправи з поясом або гумовим амортизатором, з м'ячем. Спеціально-підготовчі вправи для технічних дій в положенні лежачи. Вправи для утримань. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів Вправи прикладного характеру (естафети, смуга перешкод, персонафіковані комплекси, вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання) <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про дзюдо, відомих дзюдоїстів тощо.
---	--	--

висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1] систематично використовує фізичні вправи для профілактики (корекції) порушень морфофункціонального стану організму [12 ФІО 3.4.1-2] контролює власну масу тіла шляхом дотримання принципів харчування у поєднанні з оптимальною руховою активністю [12 ФІО 3.4.1-4]	Кидок через стегно із захватом пояса. Кидок через стегно захватом пояса через різнойменне плече. Перевертання Виведення з рівноваги Задня підніжка Передня підніжка Підсікання Зачепа Кидок через спину захватом руки і одвороту. Кидок через спину захватом руки на плече. Кидок через голову захопленням ший і руки з упором гомілкою в живіт. Кидок через голову захопленням пояса на спині і з упором гомілкою в живіт відхоплюючи зсередини із захопленням ноги. Кидок захопленням однойменної гомілки зсередини. Кидок захопленням різнойменний гомілки зовні. Кидок захопленням ніг розводячи в сторони. Кидок через груди, сідаючи. Імітація кидка через груди як контрприйом від утримання збоку. Кидок захопленням однойменної	Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про історію та сучасний стан дзюдо тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	---

	п'яти зсередини. Кидок ривком за п'яту з упором в коліно зсередини. Технічна підготовка Ігри з м'ячем в командах (з кількома м'ячами і різними варіантами правил з ускладненням): «вишибали», баскетбол, регбі, футбол, гандбол; ігри в парах. Імітація підвертань для різних кидків: передньої підніжки, підсікань, підхватів і ін.. Утримання: «висідом» в одну і стрибком перехід в іншу сторону; упор грудьми в набивний м'яч - переміщення ніг по колу; всі види перевертання манекена з положення упору або лежачи. Тактична підготовка Техніка дзюдо та правильне виконання технічних дій. Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Надання домедичної допомоги при травмах і ударах на заняттях. Дотримання правил безпеки на заняттях фізичною культурою і спортом.	
--	---	--

Варіативний модуль «Cool Games»

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
10 клас		
<i>Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання</i> проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] <i>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</i> демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1]	Фізична підготовка Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games. Спеціальна підготовка Впроваджувати концептуальні основи CoolGames, у взаємній діяльності з однолітками. Брати участь в складі суддівських бригад першого вікового дивізіону змагань рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань, як суддя на лінії. Технічна підготовка Ознайомлення з концепцією	<i>Практичні методи</i> Вправи на рівновагу. Акробатичні вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Естафети, ігри та розваги (у форматі Cool Games) Участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. <i>Методи</i> <i>вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів) <i>Словесні методи</i>

визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за-показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] <i>Усвідомлення значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1]	Cool Games – fair play. Закріплення навичок реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!». Тактична підготовка Загальні положення змагальної діяльності. Формування вмінь та навичок.	Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про Cool Games, хід змагань тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про особливості змагань Cool Games тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	---	--

11 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримування стану	Фізична підготовка Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Практика залучення до суддівства Cool Games. Спеціальна підготовка Участь в естафетах Cool Games; залучати батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок та відпочинку. Впровадження концептуальних основ Cool Games, у взаємній діяльності з однолітками. Технічна підготовка Практика реалізації девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!». Поглиблене вивчення правил суддівства Cool Games. Тактична підготовка Вивчення та використання естафет Cool Games. Створення своїх варіантів естафет Cool Games.	<i>Практичні методи</i> Вправи на рівновагу. Акробатичні вправи. Загальнонорозвивальні вправи в русі. Естафети, ігри та розваги (у форматі Cool Games) Участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. <i>Методи вдосконалення фізичних якостей</i> Вправи на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів) <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проєктів (пошук, підбір та представлення інформації) про Cool Games, хід змагань тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про особливості змагань Cool Games тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та

здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1]		офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
12 клас		
Формування психічної та соціально-психологічної сфер особистості засобами фізичного виховання проявляє наполегливість, витривалість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-1] проявляє сміливість, рішучість при виконанні фізичних вправ [12 ФІО 1.2.1-2] аналізує сильні та слабкі сторони, пропонує план із розподілом соціальних ролей для досягнення успіху [12 ФІО 1.4.1-2] Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ	Фізична підготовка Індивідуальна та командна взаємодія. Індивідуальна та командна взаємодія Спеціальна підготовка Участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. Самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій	<i>Практичні методи</i> Вправи на рівновагу. Акробатичні вправи. Загальнорозвивальні вправи в русі. Естафети, ігри та розваги (у форматі Cool Games) Участь учнів у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games. <i>Методи</i> <i>вдосконалення фізичних якостей</i>

демонструє раціональний та оптимальний спосіб виконання фізичних вправ (амплітуду, темп, траєкторію рухів) та компетентісно-орієнтованих [12 ФІО 2.1.1-1] визначає мету занять, вправи та фізичні навантаження для побудови власної траєкторії фізичної активності [12 ФІО 2.2.1-1] оцінює та аналізує ефективність індивідуальної програми та корегує її за показниками контролю [12 ФІО 2.2.1-2] Усвідомлення значення <i>фізичної/ рухової активності</i> для підтримування <i>стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</i> висуває гіпотези щодо причин результативності виступів українських спортсменів на різних рівнях [12 ФІО 3.1.1-1] оцінює прогрес досягнень і виявляє сильні і слабкі сторони власного фізичного стану [12 ФІО 3.2.2-1] пояснює, як інші особи можуть впливати на емоції під час виконання фізичних вправ, використовує ресурсність спілкування для регулювання психоемоційного стану [12 ФІО 3.3.1-1]	формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»). Технічна підготовка Практичне виконання естафет Cool Games; формування вмінь та навичок. Тактична підготовка Сталі навички використання основних жестів та команд суддів Cool Games. Організація та проведення змагань Cool Games рівня класів, шкіл та міжшкільних змагань як суддя на лінії (відстежування успіхів команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змаганнях Cool Games.	Вправи на розвиток гнучкості, спритності, координації рухів) <i>Словесні методи</i> Виконання навчальних проектів (пошук, підбір та представлення інформації) про Cool Games, хід змагань тощо. Оволодіння теоретичними знаннями і відомостями про особливості змагань Cool Games тощо. <i>Метод демонстрації</i> Показ виконання вправ на схемі, макеті. Перегляд відео навчальних та офіційних змагань. Робота з наочними навчальними посібниками.
---	--	--

Навчальне видання

Іван Васкан, Микола Ніга

**Фізична культура 10-12 класів:
інноваційні підходи, методи та практичні рішення**

Навчально-методичний посібник

Літературний редактор

О. В. Лупул

Технічний редактор
та дизайн обкладинки

О.М. Кудрінська

Підписано до друку 12.03.2025. Формат 60 x 84/16.

Папір офсетний. Друк різнографічний. Ум.-друк. арк. 11,0.

Обл. вид. арк. 11,8. Зам. Н-023.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.