

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Кафедра педагогіки і психології**

Шалар О. Маляренко І., Городинська І., Кісіленко К., Цюпак О.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В 1-4 КЛАСАХ: МОДУЛЬНО-БЛОЧНЕ НАВЧАННЯ

**(програмно-методичне забезпечення уроків фізичної культури в початковій
школі)**

МИКОЛАЇВ – 2007

Програмно-методичне забезпечення
обговорено на засіданні навчально-методичної
комісії

Схвалено навчально-методичною
комісією
(Протокол

Рекомендовано до видання
Вченою радою інституту
(Протокол № від 2007 р.)

Укладачі: **Шалар О.Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Маляренко І.В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; **Городинська І.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент; **Кісіленко К., Цюпак О.**

Рецензенти: **Грабовський Ю.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент;

Шипко А.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент

Шалар О., Маляренко І., Городинська І., Кісіленко К., Цюпак О.

Фізична культура в 1-4 класах: модульно-блочне навчання (програмно-методичне забезпечення уроків фізичної культури в початковій школі). – Миколаїв: Видавництво МОППО, 2007.- 104 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка

Розділ 1. „Школа м'яча”

Розділ 2. „Школа рухів” (гімнастика)

Розділ 3. Легка атлетика

Розділ 4. Футбол

Розділ 5. „Юні туристи”

Література

Додатки

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розвиток освіти в Україні відбувається в контексті Болонського процесу. Розпочалося і повним ходом відбувається адаптування вітчизняної вищої освіти до загальноєвропейського освітнього простору. Майбутній фахівець-вчитель пройшовши через мережу кредитно-модульного навчання у вузі, удосконалюючи особистісні якості – має здійснити професійно-якісну освіту школярів.

Згідно з програмою для загальноосвітніх навчальних закладів "Основи здоров'я та фізична культура" до основних завдань навчального процесу слід віднести: розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво важливих рухових навичок та вмінь; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості тощо. Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань є впровадження у навчальний процес фізичного виховання молодших школярів програмно-методичного забезпечення „Фізична культура в 1-4 класах: модульно-блочне навчання”.

Метою даної програми є сприяння покращенню фізичного, морального та психічного здоров'я, розвитку рухових здібностей, набутті знань та вмінь здорового способу життя взагалі; формуванню "відчуття м'яча", підвищенню рівня фізичної підготовленості у школярів молодших класів.

Досягнення цієї мети забезпечується розв'язанням наступних **задач**:

- зміцнення здоров'я;
- загартування організму;
- розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво-важливих рухових вмінь та навичок;
- набуття елементарних знань з галузі фізичної культури та гігієни;
- виховання інтересу й звички до занять фізичними вправами;
- формування здорового способу життя;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- створення у учнів основної бази рухових вмінь з м'ячами.

Матеріал програми спрямований на вирішення навчальних, розвивальних, пізнавальних та виховних завдань.

Навчальні завдання полягають у вивченні учнями рухливих та народних ігор, технічних елементів спортивних ігор, основ техніки виконання загальнорозвиваючих та ігрових вправ з м'ячами різної ваги та об'єму; в набутті правил особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні завдання полягають у розвитку в учнів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок виконання фізичних вправ для запобігання порушення постави; в опануванні знань про фізичну культуру, власне здоров'я, як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; в розвитку рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем.

Пізнавальні завдання полягають у розвитку й розширенню світогляду, елементарних уявлень учнів про фізичну культуру, спорт, в ознайомленні з діяльністю видатних спортивних діячів, тренерів, спортсменів, команд, їхніми виступами на Олімпійських Іграх, чемпіонатах світу тощо.

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

У процесі вивчення програми реалізуються міжпредметні зв'язки з гігієною, валеологією, природою.

В учнів молодших класів відбувається інтенсивний розвиток більшості рухових якостей, необхідних для зміцнення здоров'я та формування систем організму. Вчитель повинен враховувати, що у молодшому шкільному віці найкраще розвиваються такі фізичні якості як швидкість, спритність, гнучкість і

помірно сила та спеціальна витривалість. Загальна витривалість розвивається за допомогою виконання різних за змістом вправ на протязі усього уроку, а не за допомогою кросової підготовки.

Автори виходили з того, що вчителя, проводячи уроки, – повинні закладати фундамент фізичної культури, розкривати учням розмаїтість рухів і рухових дій, вказувати шляхи для зміцнення здоров'я, здорового способу життя, фізичного самовдосконалення.

Матеріал викладений за 5-а основними розділами: „Школа м'яча”, „Школа рухів” (гімнастика), легка атлетика, футбол, туризм.

Програма дає можливість вчителю з урахуванням особливостей контингенту і мотивів учнів, умов проведення уроків, власного стилю і спортивної спеціалізації, – творчо спланувати або доповнити існуючу державну програму з фізичної культури третім уроком.

Правильно організоване фізичне виховання в молодшому шкільному віці є передумовою оптимального фізичного розвитку дітей. У цьому віці формується постава, виробляються навички життєво важливих рухів, інтенсивно розвиваються певні рухові якості.

Потрапляючи в нові шкільні умови, діти втрачають певну рухову активність в наслідок зростання обсягу розумової праці. Ось чому опанування школярів молодшого шкільного віку основами спортивних та рухливих ігор є не тільки необхідною умовою різнобічного розвитку особистості учня, а й діючим фактором підвищення розумової працездатності.

При плануванні навчального матеріалу з фізичної культури у 1-4-х класах у вчителів виникають певні складності щодо розмаїтості змісту саме 3-го уроку. Наданні рекомендації мають допомогти вчителям та студентам-практикантам, що працюють у молодших класах, здійснити добір і конструювання навчального матеріалу з фізичної культури.

РОЗДІЛ 1. „ШКОЛА М'ЯЧА”

Програма школа м'яча спрямована на набуття учнями початкових знань та вмінь з баскетболу, піонерболу, волейболу, футболу, ручному м'ячу (гандболу). При впровадженні програми "Школа м'яча" у навчальний процес по закінченню учнями 3-4-го класу може бути здійснений початковий етап відбору до ігрових видів спорту, до яких є певні здібності та зацікавленість.

Специфічність програми спостерігається у застосуванні м'ячів різної ваги та об'єму при загально-розвиваючих вправах, а також у рухливих і народних іграх та естафетах. За допомогою цього в учнів сформується "відчуття м'яча", що буде важливим підґрунтям в набутті вмінь та навичок основної школи.

Програму побудовано за модульно-блочною системою. Навчальний рік складається з 4-х модулів:

Для перших класів

- 1-й модуль – рухливі ігри на майданчику;
- 2-й модуль – рухливі ігри у спортивному залі;
- 3-й модуль – баскетбол;
- 4-й модуль – футбол.

Для других класів

- 1-й модуль - футбол;
- 2-й модуль - піонербол;
- 3-й модуль - баскетбол;
- 4-й модуль - гандбол.

Для третіх класів

- 1-й модуль – футбол;
- 2-й модуль – гандбол;
- 3-й модуль – волейбол;
- 4-й модуль – баскетбол.

Для четвертих класів

- 1-й модуль – футбол;
- 2-й модуль – волейбол;
- 3-й модуль – баскетбол;
- 4-й модуль – гандбол.

Кожний модуль складається з 4 блоків (рис 1):

- 1-й – блок теоретико-методичної та тактичної підготовки.
- 2-й – блок рухових умінь та навичок (фізична та технічна підготовка).
- 3-й – блок рухливих (народних) ігор та естафет.
- 4-й – блок залікових вимог та контрольних нормативів.

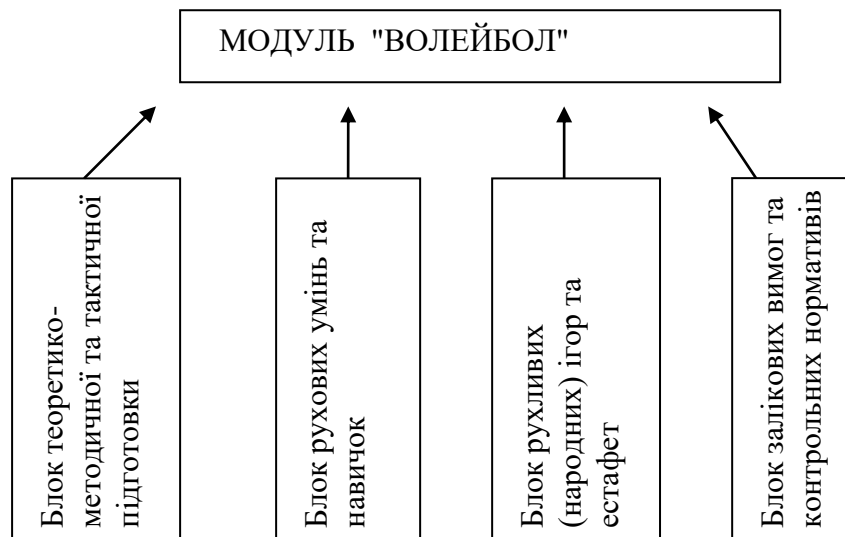


Рис. 1 – Зміст блоків, які входять до певного модулю

Успішність засвоєння програми визначається за наступними показниками:

- рівень засвоєння та практичної реалізації знань;
- темпами поліпшення показників фізичної та технічної підготовки;
- рівнем виконання навчальних та контрольних нормативів (З 1-го по 2-й клас визначається лише рівень компетентності; починаючи з 3-го класу оцінювання здійснюється також за 12-ти бальною шкалою).

Оцінка за змістовний модуль виводиться як середня арифметична оцінка 4 блоків.

Залежно від погодних умов, учні відвідують навчально-тренувальні уроки у відповідному одязі: майках, трусах або тренувальних костюмах.

Розподіл навчальних годин

№ блоку	Зміст програми	Класи			
		1	2	3	4
I	блок теоретико-методичної та тактичної підготовки	4	5	5	4
II	блок рухових умінь та навичок	16	18	18	20
III	блок рухливих (народних) ігор та естафет	10	7	7	6
IV	блок залікових вимог та контрольних нормативів	4	4	4	4
	Усього	34	34	34	34

Зміст програми для 1-го класу (34 години)
1-й модуль. Рухливі ігри на відкритому майданчику. 9 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

- 1.Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами на відкритому майданчику.
2. Техніка безпеки при рухливих іграх на відкритому ігровому майданчику.
3. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя.
4. Загальне уявлення про значення рухливих ігор.

2.Блок фізичних умінь та навичок (3 год.)

2.1. Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Технічна підготовка (1 год.)

Техніка пересування: різновиди ходьби, біг по прямій, біг по колу, біг зі зміною швидкості та напрямку руху

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (4 год.)

"Крокуй вперед", "М'яч в центрі", "Захищай місто", "М'яч сусіду", "Передача м'ячів", "М'яч по колу", "Передача м'ячів в колонах", "Мисливці та качки".
Естафети з м'ячами.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 1.

Рівень компетентності учнів І-х класів щодо знання рухливих ігор

Кількість відомих рухливих ігор		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

Кількість відомих рухливих ігор з м'ячем, які виконуються на відкритому майданчику. Учень повинен вміти грати, пояснити правила, виявляти помилки при виконанні правил певних рухливих ігор, що виконуються іншими учнями.

5. Домашні завдання.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики (6-7 вправ) та вміти їх самостійно виконувати.

Кидки та ловля тенісного м'яча.

Кидки м'яча на точність у вертикальну ціль.

2-й модуль. Рухливі ігри у спортивному залі. 7 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами.
2. Техніка безпеки при заняттях в спортивному залі.
3. Одяг та взуття для занять фізичною культурою у спортивному залі.
4. Значення рухового режиму дня, загартування і формування правильної постави.
5. Відмінності рухливих ігор на відкритому майданчику та в спортивному залі.
6. Історія виникнення рухливих ігор.

2.Блок рухливих умінь та навичок (3 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (1 год.)

Техніка пересування: різновиди ходьби, біг по прямій, біг по колу, біг зі зміною швидкості та напрямку руху

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

"М'яч сусіду", "Рухлива ціль", "М'ячі по колу", "Захищай місто", "Потрапити у м'яч", "М'яч середньому".

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 2.

Рівень компетентності учнів I-х класів щодо знання рухливих ігор

Кількість відомих рухливих ігор		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

Кількість відомих рухливих ігор з м'ячем в спортивній залі. Учень повинен вміти грати, пояснити правила, виявляти помилки при виконанні правил певних рухливих ігор іншими учнями.

5. Домашні завдання.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики (8-10 вправ) та вміти їх самостійно виконувати.

Кидки та ловля м'яча (тенісного та для пінг-понгу).

Кидки м'яча на точність у горизонтальну ціль.

3-й модуль. Баскетбол. (10 год.)

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Значення ранкової гімнастики
2. Поняття про гігієну ротової порожнини.
3. Чинники формування здоров'я.
4. Загальне уявлення про баскетбол: види та значення переміщення на баскетбольному майданчику.

2. Блок фізичних умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Стійка баскетболіста.

2.2.2. Види переміщень у баскетболі (ходьба, біг, стрибки, зупинки).

2.2.3. Ловля м'яча двома руками перед грудьми.

2.2.4. Передача м'яча двома руками від грудей.

2.2.5. Ведення м'яча по прямій.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (3 год.)

"Передачі м'ячів в колонах", "Передав - сідай", "Навипередки з м'ячем", "Ривок за м'ячем".

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 3.

Оцінка техніки передач м'яча учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5	4	2
7	6	3
9	8	4

Передача м'яча у вертикальну ціль діаметром 1м з відстані 2-х метрів.10 спроб.
Висота центру цілі на відстані 1,5м від підлоги.

Таблиця 4.

Оцінка техніки кидків та ловлі м'яча учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 4	Менше 4	1
4	4	2
7	5	3
8	7	4

Кидки та ловля м'яча через мотузку, яка натягнута на висоті 1,70м. Помилкою є втрата м'яча при ловлі, а також не виконання перекиду м'яча через мотузку. Рахується кількість вірно виконаних спроб. Надається 10 спроб.

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки надувною кулькою у горизонтальну та вертикальну ціль.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("П'ятнашки м'ячем", "Дожени м'яч").

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

4-й модуль. Футбол. (8 год.)

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки на ігровому майданчику при грі у футбол. Причини травматизму.

2. Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правилами розташування гравців на футбольному полію Вміння орієнтуватись на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників.

2.Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг по прямій, біг по дузі, біг "змійкою", стрибки, зупинки.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, удар після ведення.

2.2.3. Зупинки м'яча: зупинки м'яча , що котиться підошвою.

2.2.4. Ведення м'яча носком.

2.2.5. Вкидання м'яча з місця.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.)

"М'яч капітану", "М'яч у колонах", "Салки м'ячем", "Обжени м'яч", "П'ятнашки з м'ячем".

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 5.

Оцінка техніки зупинка м'яча, що котиться учнями І-х класів

Кількість вірно виконаних спроб.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5	4	2
7	6	3
9	8	4

Учень знаходиться у колі діаметром 3м. Вчитель (партнер) пасує йому м'яч з відстані 3-х метрів. Учень у колі повинен зупинити м'яч, не дозволивши йому покинути межі кола. Надається 10 спроб.

Таблиця 6.

Оцінка техніки ведення м'яча учнями І-х класів

Час подолання дистанції, с		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 7,0	більше 7,5	1
7,0	7,5	2
6,5	7,0	3
6,0	6,5	4

Ведення м'яча у коридорі шириною 2,5м на відстань 20м. Виконується на результат. М'яч не повинен вийти за межі коридору.

5. Домашні завдання.

Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу в стінку з відстані 5-6м.

Виконувати ведення м'яча носком.

Вивчити правила 2-х, 3-х рухливих ігор та навчитись грати в них ("Мисливці та качки", "Лабіринт у колі").

Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики.

Зміст програми для 2-го класу (34 години)
1-й модуль. Футбол. 9 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки на відкритому ігровому майданчику.
2. Техніка безпеки при грі у футбол. Причини травматизму.
3. Рухова активність протягом дня.
4. Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з "відкриванням" та "закриванням" гравців.
5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.
5. Групові дії: взаємодія 2-3-х партнерів у грі, виконання передач у ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій після штрафних, вільних ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

2.Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізично підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.
- 2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

- 2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, повороти переступанням на місці та в русі.
- 2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому) удар після зупинки та ведення.
- 2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться підошвою та внутрішньою стороною стопи.
- 2.2.4. Ведення м'яча носком та середньою частиною підйому

2.2.5. Вкидання м'яча з місця.

2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6 Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю.

2.2.7. Гра воротаря: основна стійка і пересування воротаря. Ловля м'яча стоячи та у присіді.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.)

"М'яч капітану", "Передав - сідай", "Квач футбольним м'ячем", "Два квадрати", естафети з елементами футболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 7.

Оцінка техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії учнями II-х класів

Довжина, м		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3,0	Менше 2,5	1
3,0	2,5	2
3,5	3,0	3
4,0	3,5	4

Вкидання м'яча з місця із-за бічної лінії. Виконується на дальність.

5. Домашнє завдання

Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця та назустріч йому.

Виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

Виконувати комплекс вправ для формування правильної постави.

Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

Навчитися грати у 2-3 рухливих гри ("Земля, вода, повітря", "Точний удар").

2-й модуль. Піонербол. 7 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки в спортивному залі.
2. Техніка безпеки при грі у піонербол.
3. Правила особистої гігієни.
4. Індивідуальні дії без м'яча: Займання вигідного положення для ловлі м'яча.
5. Групові дії з м'ячем: взаємодія 2-3-х гравців.

2. Блок рухливих умінь та навичок (3 год.)

2.1 Фізична підготовка (1 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (2 год.)

- 2.2.1. Техніка пересування: біг спиною вперед, пересування приставними кроками, стрибки (вгору, назад, вперед, в сторони) на 2-х та 1-й нозі.
- 2.2.2. Ловля м'яча: з подачі, від партнера.
- 2.2.3. Подача (перекидання однією рукою першого м'яча на сторону суперника).
- 2.2.4. Третій (завершальний) кидок.
- 2.2.5. Гра у захисті.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.)

"М'яч капітану", "Земля, вода, повітря", "М'яч у колонах", "Квач м'ячем", "Вибивання", "Перестрілка", М'яч у повітрі". Естафети з елементами передачі та ловлі м'яча.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

А

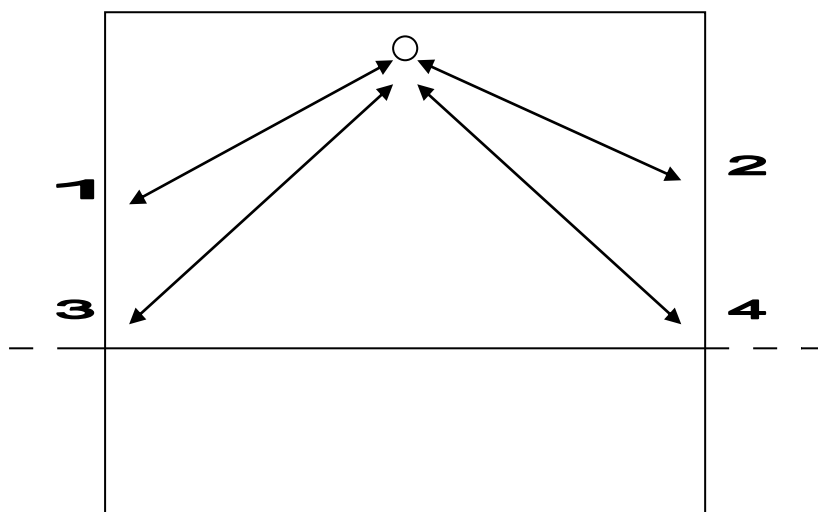


Рис. 2 – Переміщення приставними кроками – біг "ялинкою".

Тест виконується наступним чином: тестуємих із стійки волейболіста, виконує переміщення приставними кроками із точки А в зону 1 і назад, та так само за вказаною послідовністю.

Таблиця 8.

Оцінка техніки переміщення учнями II-х класів

Час переміщення, с		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 20	Більше 22	1
20	22	2
18	20	3
16	18	4

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки та ловлю надувну кульку.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор: ("Перестрілка", М'яч у повітрі").

3-й модуль. Баскетбол. 10 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.
2. Гігієнічні умови загартування.
3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику. Ознайомлення з "відкриванням" та "закриванням" гравців.
4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення м'яча.

2.Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізично підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

- 2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком.
- 2.2.2 Ловля м'яча двома руками перед грудьми, ловля м'яча двома руками над головою
- 2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей, передача двома руками із-за голови.
- 2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед)
- 2.2.5. Кидки м'яча до кошика двома руками від грудей з місця.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

"Боротьба за м'яч", "Перестрілка", "Кругова лапта", "М'ячі по колу", естафети з елементами баскетболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 9.

Оцінка техніки ведення м'яча учнями II-х класів

Час переміщення, с	Рівень
--------------------	--------

Для хлопців	Для дівчат	компетентності
Більше 4,2	Більше 4,5	1
4,2	4,5	2
3,9	4,1	3
3,5	3,8	4

Ведення м'яча по прямій у коридорі шириною 1,5м на відстань 9м.

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Кидки та ловля надувної кульки.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("М'яч летить", "До жени м'яч").

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

4-й модуль. Гандбол. 8 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Вплив фізичної культури на загальне самопочуття.
2. Техніка безпеки при грі у баскетбол.
3. Особиста гігієна після занять фізичною культурою.
4. Загальні відомості про гандбол.
5. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику. Ознайомлення з "відкриванням" та "закриванням" гравців.
6. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення чи передача м'яча.

2. Блок рухливих умінь та навичок (4 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (2 год.)

2.2.1. Стійки та переміщення у гандболі.

2.2.2. Тримання м'яча однією рукою, двома руками (можна використовувати м'яч для великого тенісу).

2.2.3. Ловля м'яча двома руками.

2.2.4. Передача м'яча однією рукою від плеча та із-за голови з місця.

2.2.5. Ведення м'яча по прямій.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.)

"Кругова лапта", "М'ячі по колу", "Російська лапта", "Свічі", "Потрапити у м'яч", "Салки з м'ячем".

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 10.

Оцінка техніки кидка м'яча учнями II-х класів

Кількість вірно виконаних спроб.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 6	Менше 5	1
6	5	2
7	6	3
8	7	4

Кидок м'яча однією рукою в ціль діаметром 1м. Центр цілі знаходиться на відстані 2-х метрів від підлоги. Відстань від учня до цілі 3м. Надається 10 спроб.

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Кидки та ловля надувної кульки.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Зміна місць", "Вовк у рові").

Самостійно придумати естафети з елементами гандболу.

Зміст програми для 3-го класу (34 години)
1-й модуль. Футбол. 9 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму.
2. Основні правила футболу. Історія розвитку футболу.
3. Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" з метою отримання м'яча. Вибір моменту "закривання" з метою завадити супернику отримати м'яч.
4. Індивідуальні дії з м'ячем, групові дії.

2. Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізично підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.
- 2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

- 2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, повороти переступанням на місці та в русі.
- 2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому) удар після зупинки та ведення.
- 2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться та внутрішньою стороною стопи та м'яча, що летить середньою частиною підйому.
- 2.2.4. Ведення м'яча середньою та внутрішньою частиною підйому
- 2.2.5. Вкидання м'яча з розбігу у ноги партнеру.
- 2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6 Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт "відходом"

2.2.7. Гра воротаря: основна стійка і пересування воротаря. Ловля м'яча стоячи та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху.

2.2.8. Жонглювання м'ячем

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.)

"М'яч капітану", "Боротьба за м'яч", "Ножний м'яч у колі", "Пробий стінку", "Салки футбольним м'ячем", "Вовк у рові", "Два квадрати", естафети з елементами футболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 11.

Оцінка техніки жонглювання м'яча учнями III-х класів

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3	Менше 2	1
3	2	2
4	3	3
5	4	4

Жонглювання м'ячем за допомогою ніг на результат

5. Домашні завдання.

Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8-10м.

Уміти жонглювати м'ячем (ногами) і досягти результату 5 разів(хлопці), 4 рази (дівчата).

Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі футбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Джміль", "М'яч у повітрі").

2-й модуль. Гандбол. 7 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Правила поведінки при заняттях гандболом з метою запобігання травматизму.
2. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення бігових вправ.
3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у захисті.
4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення чи передача м'яча.

2.Блок рухливих умінь та навичок (3 год.)

2.1 Фізично підготовка (1год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (2 год.)

- 2.2.1. Переміщення у гандболі: стрибки, біг, трійний крок з наступним вистрибуванням.
- 2.2.2.Тримання м'яча однією рукою з активними рухами руки, двома руками.
- 2.2.3. Ловля м'яча двома руками.
- 2.2.4. Передача м'яча однією рукою із-за голови з місця та в русі.
- 2.2.5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.
- 2.2.6. Кидки по воротах з місця.
- 2.2.7. Гра воротаря: стійка, переміщення, відбивання м'ячів руками.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.)

"Рухлива ціль", "М'яч капітану", "М'ячі по колу", "Російська лапта", "Свічі", "Потрапити у м'яч", "Салки з м'ячем".

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Оцінка спритності учнями III-х класів

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 11,5	Більше 12,5	1
11,5	12,5	2
10,5	11,5	3
9,5	10,5	4

Човниковий біг приставними кроками 6х5м

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'яча на точність.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Спіраль", "Карусель").

3-й модуль. Волейбол. 10 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при грі у волейбол.
2. Історія розвитку волейболу.
3. Індивідуальні дії без м'яча: займання зручного та вигідного положення при прийомі м'яча.
4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільність застосування вивчених прийомів у грі.

2.Блок рухливих умінь та навичок (6 год.)

2.1 Фізично підготовка (2год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (4 год.)

2.2.1. Стійки та переміщення у волейболі.

2.2.2. Передачі двома руками зверху.

2.2.3. Передачі двома руками знизу.

2.2.4. Нижня пряма подача.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет. (2 год.)

"Передачі у русі", "Спіраль", "Гонка м'ячів по кому", "Карусель", естафети з елементами волейболу чи піонерболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 13.

Оцінка швидкості рухів учнями III-х класів

Кількість кроків одною ногою		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 12	Менше 12	1
12-15	12-15	2
16-18	16-18	3
19	19	4

5-ти секундний біг на місці з максимальною частотою рухів

5. Домашнє завдання.

Виконувати кидки м'яча на точність.

Виконувати передачу зверху та знизу надувною кулькою.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Боротьба за м'яч").

4-й модуль. Баскетбол. 8 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.

2. Гігієнічні умови приймання їжі.

3. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у зонному чи персональному захисті.

4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення чи передача м'яча.

2.Блок рухливих умінь та навичок (4 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.

2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (2 год.)

2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком.

2.2.2 Ловля м'яча двома руками перед грудьми, над головою, збоку.

2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей у підлогу, передача двома руками із-за голови.

2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед), "вісімкою".

2.2.5. Кидки м'яча до кошика двома руками від грудей з місця та в русі, однією рукою з місця.

3. Блок рухливих та народних ігор (2 год.)

"Боротьба за м'яч", "Кругова лапта", "М'ячі по колу", естафети з елементами баскетболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 14.

Оцінка координаційних здібностей учнями III-х класів

<i>Рівень фізичної підготовленості і бал</i>											
<i>початковий</i>			<i>середній</i>			<i>достатній</i>			<i>високий</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
<i>Хлопці</i>											
<i>4,2</i>	<i>4,1</i>	<i>4,0-3,9</i>	<i>3,8</i>	<i>3,7</i>	<i>3,6-3,5</i>	<i>3,4</i>	<i>3,3</i>	<i>3,2-3,1</i>	<i>3,0</i>	<i>2,9</i>	<i>2,8</i>

Дівчата											
4,5	4,4	4,3-4,2	4,1	4,0	3,9-3,8	3,7-3,6	3,5-3,4	3,3-3,2	3,1	3,0	2,9

Рівень розвитку координаційних здібностей у циклічних локомоціях в учнів 3-х класів за результатами човникового бігу 3x10 та бігу на 30м (різниця результатів) (с). Спочатку учень виконує човниковий біг, результат заноситься до протоколу. Потім після 5-ти хвилинного відпочинку учень виконує біг на 30м (результат заноситься до протоколу). Далі від результату човникового бігу віднімається результат бігу на 30м і порівнюється з оцінкою координаційних здібностей учнів (табл. 14).

5. Домашнє завдання

Виконувати кидки м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("М'яч летить", "Дожени м'яч").

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

Зміст програми для 4-го класу (34 години)

1-й модуль. Футбол. 9 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму.
2. Основні правила футболу. Історія розвитку українського футболу.
3. Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" з метою отримання м'яча. Вибір моменту "закривання" з метою завадити супернику отримати м'яч, створення положення поза грою.
4. Індивідуальні дії з м'ячем, групові дії.

2.Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.1.5. Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Техніка переміщення на футбольному полі: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, переверти, страховка.

2.2.2. Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому) удар після зупинки та ведення, удар по м'ячу, що опускається.

2.2.3. Зупинки м'яча, що котиться та внутрішньою стороною стопи та м'яча, що летить середньою частиною підйому. Зупинка м'яча, що опускається стегном та грудьми.

2.2.4. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

2.2.5. Вкидання м'яча з розбігу на хід партнеру.

2.2.5. Відбирання м'яча у випаді.

2.2.6 Фінти: несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт "відходом", "ударом", "зупинкою".

2.2.7. Гра воротаря: Ловля м'яча стоячи, у стрибку та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху. Вибивання м'яча ногою з рук.

2.2.8. Жонгливання м'ячем

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

"М'яч капітану", "Боротьба за м'яч", "Ножний м'яч у колі", "Пробий стінку", "Салки футбольним м'ячем", "Два квадрати", естафети з елементами футболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 15.

Оцінка техніки ударів по м'ячу учнями IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5-6	4	2
7-8	5-6	3

9	7	4
---	---	---

Виконання ударів середньою частиною підйому по воротах з відстані 11м. М'яч вважається забитий після потрапляння у рамку воріт по повітрю (не торкаючись землі). Дається 10 спроб.

5. Домашнє завдання.

Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку на точність з відстані 8-10м.

Уміти жонглювати м'ячем (ногами) і досягти результату 7 разів (хлопці), 6 рази (дівчата).

Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості, та захворювань очей.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5-6 вправ для профілактики захворювань очей та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі футбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Зміна місць", "Вовк у рові").

Самостійно придумати естафети з елементами футболу.

2-й модуль. Волейбол. 7 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при грі у волейбол.
2. Історія розвитку українського волейболу.
3. Індивідуальні дії без м'яча: займання зручного та вигідного положення при прийомі м'яча з подачі
4. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільність застосування вивчених прийомів у грі.

2.Блок рухливих умінь та навичок (4 год.)

2.1 Фізична підготовка (2год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (2 год.)

2.2.1. Прямий нападаючий удар з місця (без стрибка).

2.2.2. Передачі двома руками зверху.

2.2.3. Передачі двома руками знизу.

2.2.4. Нижня пряма та бокова подачі.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

"Передачі у русі", "Спіраль", "Гонка м'ячів по колу", "Карусель", "Кинь та спіймай", естафети з елементами волейболу чи піонерболу.

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 15.

Оцінка техніки подач м'яча учнями IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5-6	4	2
7-8	5-6	3
9	7	4

Подачі знизу. Відстань до сітки 6 м. 10 спроб.

5. Домашнє завдання

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі волейбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("М'ячем через канат").

Самостійно придумати естафети з елементами волейболу.

3-й модуль. Баскетбол. 10 год.

1. Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Техніка безпеки при грі у баскетбол. Причини травматизму.

2. Гігієнічні умови приймання їжі.

3. Фізична культура як засіб керування емоціями.
4. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при захисті та атаці.
5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення, передача м'яча чи кидок до кошику.

2.Блок рухливих умінь та навичок (6 год.)

2.1 Фізична підготовка (2 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Вправи на формування правильної постави.
- 2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (4 год.)

- 2.2.1. Види переміщень у баскетболі: ходьба, біг (спиною вперед, приставним кроком, біг дивлячись назад на партнера), стрибки, зупинки стрибком та кроком. Подвійний крок.
- 2.2.2. Ловля м'яча двома руками перед грудьми, над головою, збоку.
- 2.2.3. Передача м'яча двома руками від грудей у підлогу, передача двома руками із-за голови, однією рукою від плеча.
- 2.2.4. Ведення м'яча по прямій (обличчям вперед, спиною вперед), "вісімкою", ведення м'яча почергово лівою та правою рукою.
- 2.2.5. Кидки м'яча до кошика двома руками від грудей з місця та в русі, однією рукою з місця та в русі. Штрафні кидки з відстані 3-х метрів

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (2 год.)

"Боротьба за м'яч", "Кругова лапта", "М'ячі по колу", "М'яч через канат", естафети з елементами баскетболу.

4.Блок залікових вимог та контрольних нормативів(1 год.)

Таблиця 16.

Оцінка техніки кидків м'яча у кошик учнями IV-х класів

Кількість вірно виконаних спроб	Рівень
---------------------------------	--------

Для хлопців	Для дівчат	компетентності
Менше 4	Менше 3	1
4-5	3	2
6-7	4-5	3
8	6	4

Кидки м'яча з місця до кошику з-під щита.10 спроб.

5. Домашнє завдання

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5-6 вправ для профілактики плоскостопості та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі баскетбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("М'яч летить", "Джміль").

Самостійно придумати естафети з елементами баскетболу.

4-й модуль. Гандбол. 8 год.

1.Блок теоретико-методичної та тактичної підготовки (1 год.)

1. Правила поведінки при заняттях гандболом з метою запобігання травматизму.
2. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення ранкової пробіжки та гігієнічної гімнастики.
3. Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури. Засоби збереження здоров'я органів травлення, гігієна харчування
4. Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців на майданчику при грі у захисті та нападі.
5. Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі, визначення та розуміння ігрових ситуацій у яких доцільне ведення, передача м'яча чи кидок по воротам.

2.Блок рухливих умінь та навичок (5 год.)

2.1 Фізична підготовка (2год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи з м'ячами різної ваги та об'єму.
- 2.1.2. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3 Вправи на формування правильної постави.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2 Технічна підготовка (3 год.)

2.2.1. Переміщення у гандболі: стрибки, біг, трійний крок з наступним вистрибуванням.

2.2.2. Тримання м'яча однією рукою з активними рухами руки, двома руками.

2.2.3. Ловля м'яча двома руками.

2.2.4. Передача м'яча однією рукою із-за голови з місця та в русі.

2.2.5. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху.

2.2.6. Кидки м'яча по воротам з розбігу та з місця.

2.2.7. Гра воротаря: переміщення, відбивання м'ячів руками та ногами.

3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет (1 год.)

"Рухлива ціль", "М'яч капітану", "М'ячі по колу", "Російська лапта", "Свічі", "Потрапити у м'яч", "Салки з м'ячем".

4. Блок залікових вимог та контрольних нормативів (1 год.)

Таблиця 16.

Оцінка техніки кидків м'яча у ворота учнями IV-х класів

Рівень технічної підготовленості і бал											
початковий			середній			достатній			високий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Хлопці											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 i >
Дівчата											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 i >

Кидки по верхнім кутам воріт з відстані 7 метрів. Виконується 12 спроб. Учень стає на відстані 7-ми метрів від площини воріт і виконує 12 кидків (хлопці) і 15 кидків (дівчата) по верхніх кутах воріт сильнішою рукою та 15 кидків (хлопці і дівчата) слабкішою рукою. Загальну кількість вірно виконаних спроб ділять на 2 отриманий результат вказує який бал набрав учень.

5. Домашнє завдання.

Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5-6 вправ для профілактики захворювань очей та вміти його виконувати.

Взяти участь у грі гандбол.

Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Ріпка").

Самостійно придумати естафети з елементами гандболу.

РОЗДІЛ 2. „ШКОЛА РУХІВ” (ГІМНАСТИКА)

Програму побудовано за модульно-блочною системою. «Школа рухів» складається із змістовних модулів, а саме:

Для 1-го класу.

Модуль 1. „Стройові вправи, ходьба, біг, танцювальні вправи”.

Модуль 2. „Вправи з лазіння та перелізання, вправи з рівноваги».

Модуль 3. „Акробатичні вправи”

Для 2-4-го класу

Модуль 1. „Стройові, танцювальні вправи, вправи з висів та упорів”.

Модуль 2. „Вправи з лазіння та перелізання, вправи з рівноваги”.

Модуль 3. „Акробатичні вправи”

Модуль 4. „Опорні стрибки”

Ходьба та біг виокремлено як назва модулю тільки у 1-му класі, тому що цей змістовий компонент гімнастики у цьому класі має більш навчальний характер, а в 2-4-му класі - підготовчий. Кожний модуль має свою структуру, тобто складається з 5 блоків, а саме:

1. Блок теоретико-методичної підготовки, в який входить навчальний матеріал, що дозволяє сформуванню основи знань: поняття «здоров'я» та чинники його формування; основні терміни, поняття та назви фізичних вправ, що вивчались; вплив фізичних вправ на організм; засоби та правила загартування організму; правила гігієни занять фізичними вправами, розпорядок дня та руховий режим учня.

2. Блок рухових вмінь та навичок базується на матеріалі розділу гімнастики програми з фізичної культури для 1-4 класів. Основна форма навчання – урок з фізичної культури, який дозволяє досягти певного навчального ефекту, освоювати «школу рухів» як базу формування складних рухів. До блоку входить також матеріал загальнорозвивальних вправ.

3. Блок рухливих та народних ігор, в який входять використання рухливих та народних ігор, що сприяють закріпленню та удосконаленню вивчених фізичних вправ або вирішувати самостійні завдання з виховання

фізичних якостей. У запропонованій програмі наведені орієнтовані рухливі ігри для учнів 1-4 класів.

4. **Блок домашніх завдань** пропонує конкретні завдання для домашнього опрацювання, які ґрунтуються на тематиці уроків, запроваджених у блоці рухових вмінь та навичок. У кожному модулі запропоновано «Щоденник здоров'я», як одну з форм систематичного контролю за фізичним та руховим розвитком учня.

5. **Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ** складається з обов'язкових до засвоєння видів рухової діяльності з відповідними підсумковими оцінками та нормативів комплексного тесту (тестування сили та гнучкості). З 1-го по 2-й клас визначається лише рівень навчальних досягнень, а з 3-го класу оцінювання здійснюється за 12-бальною шкалою (початковий рівень – 1-2-3; середній – 4-5-6; достатній – 7-8-9; високий – 10-11-12).

Основний зміст «Школи рухів»

згідно модульно-блочної системи.

1-й клас

Модуль 1

СТРОЙОВІ ВПРАВИ, ХОДЬБА, БІГ, ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Методика заповнення «Щоденника здоров'я»
2. Правила поведінки у фізкультурному залі під час виконання фізичних вправ.
3. Одяг і взуття для занять гімнастикою
4. Про користь ранкової гімнастики

Блок рухових вмінь та навичок

1. Стройові вправи

- 1.1. Основна гімнастична стійка.
- 1.2. Шиккування: в шеренгу, в колону по одному, в коло.
- 1.3. Розмикання на інтервал піднятих у сторони рук.

- 1.4. Виконання команд: «Праворуч!»; «Ліворуч!», «На місці, кроком руш!»; «Кроком, руш!»; «Клас, стій!»
2. *Загальнорозвиваючі вправи* – вправи для формування правильної постави, вправи без предметів з імітацією.
3. *Ходьба*: пересування на носках; з високим підніманням стегна; у напівприсіді, в присіді; на внутрішніх та зовнішніх частинах ступні.
4. *Біг*: зі збереженням правильної осанки; «гімнастичний» м'який біг на носках.
3. *Танцювальні вправи*
- 3.1. Кроки з підскоком, приставні кроки з притопуванням.
- 3.2. Крок галопу вбік.
- 3.3. Поєднання кроків на 32 такти.
- 3.4. Елементи українських народних танців.

Блок рухливих та народних ігор

«Клас –струнко!», «Кіт і мишка», «Швидко по місцям», «Савонька», «Вовк і кози»

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ на поставу (5-7 вправ);
3. Присідання на одній нозі.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Танцювальні вправи:</i> 1. Кроки з підскоком, приставні кроки з притопуванням 2. Крок галопу вбік. 3. Поєднання кроків на 32 такти.	Не виконано жодного елемента танцювальних кроків	1	2	3

Модуль 2

ВПРАВИ З ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛІЗАННЯ, ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях з гімнастики;
2. Відомості про режим дня та особисту гігієну.
3. Загальне уявлення про значення фізичних вправ для здоров'я людини

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ без предметів, комплекс вправ з гімнастичними м'ячами.

2. Лазіння та перелізання:

2.1. Лазіння по горизонтальній та похилій (кут 20 градусів) гімнастичній лаві в упорі на колінах уперед і назад;

2.2. Лазіння по гімнастичній стінці в різних напрямках;

2.3. Перелізання через дві горизонтальні та похилі (кут 20 градусів) гімнастичні лави, що стоять паралельно на відстані 50 см.

2.4. Перелізання через перешкоду висотою 80 см.

3. Вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода)

3.1. Стійка на носках, на одній нозі з одночасними рухами руками;

3.2. Ходьба по гімнастичній лаві;

3.3. Переступання через м'ячі;

3.4. Ходьба з високим підніманням колін;

3.5. Присідання з різним положенням рук, повороти на 90;

Блок рухливих та народних ігор

«Дрібушечка», «Голуб», гімнастичні естафети з перелізання.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предметів
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<p><i>Комбінація елементів з рівноваги:</i></p> <p>1.Пересування ходьбою на носках, поворот на 90 градусів, зіскок з фіксуванням основної стійки;</p> <p>2. Ходьба з високим підніманням колін, присідання руки у сторони, зіскок.</p> <p>3.Ходьба по, стійка на одній нозі руки угору, зіскок</p> <p><i>Підтягування на низький перекладині, разів</i></p>	Не виконано жодної комбінації	1	2	3
Хлопці	Менше 3	3	5	8
Дівчата	Менше 2	2	4	6

Модуль 3

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях з акробатики.
2. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.
3. Значення рухового режиму. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. *Загальнорозвивальні вправи*: комплекс вправ без предметів для формування правильної постави, комплекс вправ з гімнастичними предметами, комплекс вправ на гнучкість.

2. *Акробатика*

2.1. Групування.

2.2. Перекати у групуванні.

2.3. Перекат у бік.

Блок рухливих та народних ігор

«Швидко по місцях», «Невід», «Птахи», «Вудочка».

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предметів
3. Вправи на гнучкість.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Елементи акробатичних вправ:</i>				
1. Групування;	Не виконано жодної вправи	1	2	3
2. Перекати у групуванні;				
3. Перекат у бік.				
<i>Нахил тулуба уперед із положення сидячи, см</i>				
Хлопці	Менше +2.0	+ 2.0	+ 4.0	+ 9.0
Дівчата	Менше +4.0	+ 4.0	+ 7.0	+ 14.0

2-й клас

Модуль 1

СТРОЙОВІ, ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ, ВПРАВИ З ВИСІВ ТА УПОРІВ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Методика заповнення «Щоденника здоров'я».
2. Значення та правила виконання ранкової гімнастики вдома.
3. Правила особистої гігієни.

Блок рухових вмінь та навичок

1. *Стройові вправи*

- 1.1. Виконання команд: «Шикуйсь!»; «Рівняйсь!», «Струнко!»; «Вільно»; «Розійдись!».
- 1.2. Розмикання та змикання приставними кроками;
- 1.3. Перешиккування з однієї шеренги у дві і навпаки.
- 1.4. Розрахунок і розподіл у строю.
- 1.5. Перешиккування з колони по одному в колону по два, три, чотири у русі з послідовними поворотами.
- 1.6. Складання рапорту вчителю.

2. *Загальнорозвивальні вправи* – комплекс вправ для формування правильної постави, комплекс вправ без предметів, комплекс вправ з прапорцями.

3. *Танцювальні вправи*

- 3.1. Позиції ніг, зміна позицій за сигналом.
- 3.2. Перемінний крок та крок «полька»;
- 3.4. З'єднання танцювальних танців.
- 3.5. Танок «полька».

4. *Виси та упори*

- 4.1. Вис стоячи; згинання та розгинання рук у висі стоячи;
- 4.2. Із вису стоячи кроком уперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням;
- 4.3. Пересування у висі перехватом рук без опори;

4.4. Підтягування у висі на перекладині (хл.) та висі лежачи на низькій (95 см) перекладині (дів.)

Блок рухливих та народних ігор

«Ворони», «У річку - гон», «Кіт і мишка», «Лінійна естафета», «Космонавти».

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предмета (5-7 вправ);
3. Присідання на одній нозі.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<p><i>Елементи вправ з висів та упорів:</i></p> <p>Вис стоячи; згинання та розгинання рук у висі стоячи; із вису стоячи кроком уперед перехід у вис лежачи з наступним поверненням; пересування у висі перехватом рук без опори.</p>	Не виконано жодного елемента	1	2	3
<p><i>Танцювальні вправи:</i></p> <p>1. Кроки з підскоком, приставні кроки</p> <p>2. Крок галопу вбік.</p> <p>3. Перемінний крок та крок «полька»</p>	Не виконано жодного елемента танцювальних кроків	1	2	3

Модуль 2

ВПРАВИ З ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛІЗАННЯ, ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Значення та зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань.
2. Правила про особисту гігієну.
3. Правила безпеки на заняттях фізичними вправами.

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ без предметів, комплекс вправ з гімнастичними скакалками, обручами

3. Лазіння та перелізання:

- 2.1. Лазіння по похилій (кут 45 градусів) гімнастичній лаві з упору присівши.
- 2.2. Підтягування на горизонтальній та похилій гімнастичній лаві, лежачи на животі.
- 2.3. Перелізання через гімнастичну колоду, козла чи коня.
- 2.4. Лазіння по гімнастичній стінці ввєрх і вниз різнойменним хватом.

3. Вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода)

- 3.1. Стійка поперек і вздовж.
- 3.2. Переступання набивних м'ячів або інших м'яких предметів та їх перенос.
- 3.3. Ходьба приставними кроками.
- 3.5. Опускання на колоді в упор присівши і вставання, поворот у присіді.
- 3.6. Біг на носках повільний.
- 3.7. Зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки

Блок рухливих та народних ігор

Гімнастичні естафети з лазіння і перелізання, естафета з перешкодами, гімнастичний марафон.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Стрибки зі скакалкою.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Комбінація вправ з рівноваги:</i> Стійка поперек і вздовж, опускання на колоді в упор присівши і вставання; повороти у присіді; зіскок «зігнувшись» і фіксування основної стійки. <i>Підтягування на перекладині, разів</i> Хлопці (висока) Дівчата (низька)	Не виконано жодної комбінації	1	2	3
	-	1	2	3
	1	3	5	8

Модуль 3

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях з акробатики. Правила страхування.
2. Формування правильної постави.
3. Значення рухового режиму. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмій та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ без предметів для формування правильної постави, комплекс вправ з прапорцями, комплекс вправ на гнучкість.

2. Акробатика

- 2.1. Перекид уперед і назад.

2.2. Стійка на лопатках зігнувши ноги.

2.3. «Міст» із положення лежачи з страховкою.

2.4. Перекати в різні сторони з різних положень групувань.

Блок рухливих та народних ігор

«Рибаки та риби», «Вудочка», естафета з перешкодами.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предметів
3. Вправи на гнучкість.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Елементи акробатики:</i> Перекид уперед і назад; стійка на лопатках зігнувши ноги; «міст» із положення лежачи з страховкою; перекати в різні сторони з різних положень групувань.	Не виконано жодної комбінації	1	2	3
<i>Нахил тулуба уперед із положення сидячи, см</i>				
Хлопці	Менше +4.0	+ 4.0	+ 6.0	+ 9.0
Дівчата	Менше +5.0	+ 5.0	+ 8.0	+ 13.0

Модуль 4

ОПОРНІ СТРИБКИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях. Правила страхування
2. Формування правильної постави.
3. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. *Загальнорозвивальні вправи* – комплекс вправ для формування правильної постави, комплекс вправ без предметів, комплекс вправ з прапорцями.
2. *Опорні стрибки*
 - 2.1. Настрибування на гімнастичний місток з одного або двох кроків двома ногами
 - 2.2. Настрибування на гімнастичний місток двома ногами з 3-5 кроків розбігу
 - 2.3. Підстрибування на гімнастичному містку, піднімаючи ноги до грудей.
 - 2.4. Підстрибування на гімнастичному містку з опорою руками, тримаючи ноги та тулуб прямими.
 - 2.5. Стрибок в упор на коліна з наступним переходом в упор присівши і зіскоку вперед.

Блок рухливих та народних ігор

Гімнастичні естафети з лазіння і перелізання, естафета з перешкодами, гімнастичний марафон.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ на правильну поставу.
3. Стрибки за скакалкою

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Опорний стрибок</i> В упор стоячи на колінах або в упор	Не виконано			

присівши на гімнастичному коні (чи козлу) з наступним зіскоком вигнувшись <i>Знати рухливі та народні ігри і вміти грати</i>	жодного стрибка	1 стрибок	2 стрибки	3 стрибки
	Не однієї гри	1 гру	2 гри	3 гри

3-й клас

Модуль 1

СТРОЙОВІ, ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ, ВПРАВИ З ВИСІВ ТА УПОРІВ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Руховий режим учня. «Щоденник здоров'я».
2. Правила та методика загартування.
3. Значення фізичних вправ на підвищення фізичної працездатності.

Блок рухових вмінь та навичок

1. Стройові вправи

1.1. Виконання команд: «Ширше крок!»; «Частіше крок!», «Рідше крок!»; «На перший – другий, розрахуйсь».

1.2. Повороти на місці.

1.3. Перешиккування з однієї шеренги у дві, у коло і навпаки різними способами.

1.4. Ходьба по діагоналі; «протиходом»; «змійкою».

1.5. Стройовий крок.

2. *Загальнорозвивальні вправи* – комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості. комплекс вправ без предметів.

3. Танцювальні вправи

3.1. Вальсовий крок, елементи народних танців.

3.2. Рітмична гімнастика з танцювальними вправами.

3.3. Кроки польки, галопу, змінний притоп.

4. Виси та упори

4.1. Вис стоячи прогнувшись на гімнастичній стінці; те ж саме, зігнувши руки; зігнувши ноги.

4.2. Підйом переворотом в упор махом одної, поштовхом другої і махом назад зіскок вигнувшись (на низькій перекладині; розмахування у висі.

4.3. Підтягування у висі на перекладині (хл.) та у висі лежачи на низькій (95 см) перекладині (дів.).

4.4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.

Блок рухливих та народних ігор

«Горобчик», «Гра у квадраті», «Білі ведмеді», «Виклик номерів», «Два морози», «Запорожець на Січі».

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предмета (5-7 вправ) на розвиток сили;
3. Присідання на одній нозі.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Елементи вправ з висів та упорів:</i> Вис стоячи прогнувшись на гімнастичній стінці; те ж саме, зігнувши руки; зігнувши ноги; підйом переворотом в упор махом одної, поштовхом другої і	Не виконано жодного елемента	1	2	3

<p>махом назад зіскок вигнувшись (на низький перекладині; розмахування у висі.</p> <p><i>Танцювальні вправи:</i></p> <p>Вальсовий крок, елементи народних танців.</p> <p>Кроки польки, галопу, змінний притоп.</p>	<p>Не виконано жодного елементу танцювальних кроків</p>	1	2	3
--	---	---	---	---

Модуль 2

ВПРАВИ З ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛІЗАННЯ, ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Техніка безпеки під час занять гімнастикою
2. Поняття та назва гімнастичних вправ.
3. Вплив фізичних вправ на підвищення розумової працездатності.

Блок рухових вмінь та навичок

1. *Загальнорозвивальні вправи:* комплекс вправ без предметів, комплекс вправ з гімнастичними обручами.

4. Лазіння та перелізання:

- 2.1. Лазіння по похилій (кут 45 градусів) гімнастичній лаві з упору присівши.
- 2.2. Лазіння довільним способом по горизонтальному та вертикальному канатах.
- 2.3. Лазіння під колодою із захоплення її руками і ногами.
- 2.4. Перелізання через гімнастичну колоду (2 серії по 4 рази), перелізання через коня (2 серії по 4 рази).

2.5. Лазіння по гімнастичній стінці (різнойменним і однойменним способами).

3. *Вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода)*

3.1. Ходьба по колоді з підскоком, випадами.

3.2. Ходьба кроком «польки», з різним положенням рук.

3.3. Ходьба перемінними та приставними кроками.

3.4. Повороти на носках на 90-180 градусів.

3.5. Зіскок з упору на коліні у стійку боком до колоди.

Блок рухливих та народних ігор

«Вовк у канаві», «До своїх прапорців», гімнастичні ігри та естафети.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Стрибки зі скакалкою.
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Комбінація елементів вправ з рівноваги:</i> Стійка поперек і вздовж, ходьба по колоді з підскоком, випадами, ходьба кроком «польки», з різним положенням рук, ходьба перемінними та приставними кроками, повороти на носках на 90-180 градусів, зіскок з	Не виконано жодної комбінації	1	2	3

упору на коліні у стійку боком до колоди. <i>Підтягування на перекладині, разів</i>				
Хлопці (висока)	-	1	2	4
Дівчата (низька)	1	2	6	13

Модуль 3

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях з акробатики.
2. Засоби та правила загартування організму.
3. Значення рухового режиму. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості, комплекс вправ з гімнастичними палицями, комплекс вправ на гнучкість.

2. Акробатика

- 2.1. 2 перекиди вперед і назад.
- 2.2. Стійка на лопатках.
- 2.3. «Міст» із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні.
- 2.4. «Напівшпагат».
- 2.5. Вправа «лотос».

Блок рухливих та народних ігор

«Білі ведмеді», «Виклик номерів», «Два морози», «Запорожець на Січі», естафета з перешкодами.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Стрибки зі скакалками.
3. Вправи на гнучкість.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<p><i>Комбінація з елементів акробатики:</i></p> <p>2 перекиди вперед і назад; стійка на лопатках; «міст» із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні; «напівшпагат»; вправа «ЛОТОС».</p>	Не виконано жодної комбінації	1	2	3
<p><i>Нахил тулуба уперед із положення сидячи, см</i></p> <p>Хлопці</p>	Менше +5.0	+ 5.0	+ 7.0	+ 10.0
Дівчата	Менше +6.0	+ 6.0	+ 10.0	+ 15.0

Модуль 4

ОПОРНІ СТИБКИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях. Правила страхування
2. Формування правильної постави.
3. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи – комплекс вправ для формування правильної постави, комплекс вправ без предметів.

2. Опорні стрибки

- 2.1. Опорний стрибок в упор на коліна і зіскок з махом рук.
- 2.2. Опорний стрибок через козла ноги нарізно.

Блок рухливих та народних ігор

«Вовк у канаві», «До своїх прапорців», гімнастичні ігри та естафети.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
3. Стрибки за скакалкою.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Опорний стрибок</i> 1. Опорний стрибок в упор на коліна і зіскок з махом рук. 2. Опорний стрибок через козла ноги нарізно.	Не виконано жодного стрибка	1 стрибок	2 стрибки	3 стрибки
<i>Знати рухливі та народні ігри і вміти грати</i>	Не однієї гри	1 гру	2 гри	3 гри

4-й клас

Модуль 1

СТРОЙОВІ, ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ, ВПРАВИ З ВИСІВ ТА УПОРІВ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Руховий режим учня. «Щоденник здоров'я».
2. Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей.
3. Перша допомога при травмах.

Блок рухових вмінь та навичок

1. Стройові вправи

1.1. Виконання команд: «Ширше крок!»; «Частіше крок!»; «Рідше крок!»; «Розійдись».

1.2. Частини і точки розмітки гімнастичного залу, пересування учнів до точок, кутів залу.

1.3. Перешикування уступами на рахунок.

1.4. Перешикування з колони по одному в колону по двоє дробленням – зведенням і зворотне перешикування розведенням і злиттям

1.5. Рапорт вчителю; стройовий крок.

2. *Загальнорозвивальні вправи* – 2 комплексу вправ ракової гігієнічної гімнастики; комплекс вправ біля опори і на гімнастичній лаві.

3. Танцювальні вправи

3.1. Рітмична та аеробна гімнастика.

3.2. Переходи з однієї позиції ніг в іншу.

3.3. Поєднання кроків польки та галопу.

3.4. Елементи народних танців, гопак.

4. Виси та упори

4.1. Вис завісом двома на зігнутих руках, вис зігнувши ноги.

4.2. Вис кутом на гімнастичній стінці.

4.2. Упор на низьких брусах, вис вигнувшись, махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор, махом назад зіскок прогнувшись та з поворотом на 90 градусів.

4.3. Підтягування у висі на перекладині (хл.) та у висі лежачи на низькій (95 см) перекладині (дів.).

4.4. Упор на брусах з опорою ногами – сід ноги нарізно (хл.).

4.5. Підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок з отриманням основної стійки та з поворотом на 90 градусів.

Блок рухливих та народних ігор

«Гімнастичні естафети», «Третій зайвий», «Гопак».

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Комплекс вправ без предмета (5-7 вправ) на розвиток сили;
3. Присідання на одній нозі.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<p><i>Елементи вправ з висів та упорів:</i></p> <p>1. Упор на низьких брусах, вис вигнувшись, махом однієї, поштовхом другої підйом переворотом в упор, махом назад зіскок прогнувшись та з поворотом на 90 градусів.</p> <p>2. Підйом переворотом в упор на нижній жердині – зіскок з отриманням основної стійки та з поворотом на 90 градусів.</p> <p>3. Вис зігнувши ноги, вис кутом, вис зігнувши, вис прогнувшись.</p> <p><i>Танцювальні вправи:</i></p> <p>Переходи з однієї</p>	<p>Не виконано жодного елемента</p>	1	2	3
<p>Переходи з однієї</p>	Не виконано			

позиції ніг в іншу; поєднання кроків польки та галопу; елементи народних танців.	жодного елементу танцювальних кроків	1	2	3
--	---	---	---	---

Модуль 2

ВПРАВИ З ЛАЗІННЯ ТА ПЕРЕЛІЗАННЯ, ВПРАВИ З РІВНОВАГИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Техніка безпеки під час занять гімнастикою
2. Поняття про «особисту фізичну культуру».
3. Тренувальне значення фізичних вправ.

Блок рухових вмінь та навичок

1. *Загальнорозвивальні вправи:* комплекс відновлюючих спеціальних дихальних вправ, комплекс вправ з гімнастичними обручами.

2. *Лазіння та перелізання:*

2.1. Лазіння по похилій гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку різними способами.

2.2. Лазіння по горизонтальному та вертикальному канатах у 2 і 3 способи.

3. *Вправи з рівноваги (гімнастична лава, низька колода, колода Н 105-110 см)*

3.1. Ходьба з випадами по колоді (105 – 110 см).

3.2. Повороти з різним положенням рук на 90-180 градусів.

3.3. Зв'язка елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – крок лівою, руки в сторони – крок правою і поворот праворуч кругом, махом лівою випад уперед, руки в сторони; махом правої поворот ліворуч на 90 градусів у стійку ноги нарізно, руки в сторони – приставний крок управо – упор присівши – зіскок уперед прогнувшись.

Блок рухливих та народних ігор

«Тягни бука», «Хвостач», гімнастичні ігри та естафети.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
4. Стрибки зі скакалкою.
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Блок залікових вимог. контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<p><i>Комбінація елементів вправ з рівноваги:</i></p> <p>вхід з додатковою опорою на кінець колоди – крок лівою, руки в сторони – крок правою і поворот праворуч кругом, махом лівою випад уперед, руки в сторони; махом правої поворот ліворуч на 90 градусів у стійку ноги нарізно, руки в сторони – приставний крок управо – упор присівши – зіскок уперед прогнувшись.</p> <p><i>Підтягування на перекладині, разів</i></p> <p>Хлопці (висока)</p> <p>Дівчата (низька)</p>	<p>Не виконано жодного елемента комбінації</p> <p>-</p> <p>5</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>7</p>	<p>2</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>3</p> <p>7</p> <p>14</p>

Модуль 3

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях з акробатики.
2. Самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ.
3. Значення рухового режиму. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи: комплекс вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості, комплекс вправ з гімнастичними палицями, комплекс вправ на гнучкість.

2. Акробатика

- 2.1. Перекид вперед, назад, стійка на лопатках.
- 2.2. «Міст» із положення стоячи з допомогою і самостійно (дівчата).
- 2.3. Стійка на голові та руках (хлопці).

Блок рухливих та народних ігор

«Перетягування канату», «Ворота», естафети з перешкодами.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Стрибки зі скакалками.
3. Вправи на гнучкість.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи, тестові вправи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Комбінація з елементів акробатики:</i> 2 перекиди вперед і назад; стійка на лопатках; «міст» із положення стоячи з допомогою; «напівшпагат» (дівчата); стійка на голові та руках	Не виконано жодного елементу комбінації	1	2	3

(хлопці). <i>Нахил тулуба уперед із положення сидячи, см</i>				
Хлопці	Менше +5.0	+ 5.0	+ 9.0	+ 12.0
Дівчата	Менше +6.0	+ 7.0	+ 14.0	+ 17.0

Модуль 4

ОПОРНІ СТИБКИ

Блок теоретико-методичної підготовки

1. Правила безпеки на заняттях. Правила страхування
2. Перша допомога при травмах.
3. Щоденник «Здоров'я».

Блок рухових вмінь та навичок

1. Загальнорозвивальні вправи – комплекс вправ для формування правильної постави, 2 комплексу вправ без предметів.

2. Опорні стрибки

- 2.1. Опорний стрибок зігнувши ноги.
- 2.2. Опорний стрибок через козла ноги нарізно.
- 2.3. Опорний стрибок боком з поворотом на 90 градусів з утриманням основної стійки після приземлення.

Блок рухливих та народних ігор

«Гопак», «Перетягни лінву без лінви», гімнастичні ігри та естафети.

Блок домашніх завдань

1. Щоденник «Здоров'я»
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
3. Стрибки за скакалкою.

Блок залікових вимог, контрольних нормативів та тестових вправ

Контрольні навчальні нормативи і вимоги

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
<i>Опорний стрибок</i>				

<p>1. Опорний стрибок зігнувши ноги</p> <p>2. Опорний стрибок через козла ноги нарізно.</p> <p>3. Опорний стрибок боком з поворотом на 90 градусів з утриманням основної стійки після приземлення.</p> <p><i>Знати рухливі та народні ігри і вміти грати</i></p>	<p>Не виконано жодного стрибка</p> <p>Не однієї гри</p>	<p>1 стрибок</p> <p>1 гру</p>	<p>2 стрибки</p> <p>2 гри</p>	<p>3 стрибки</p> <p>3 гри</p>
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

РОЗДІЛ 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Навчальна програма розрахована на одну годину занять з уроку футболу на тиждень у кожному навчальному році (з 1-го по 4-й клас) – 34 години на академічний рік.

Програма складається з таких модулів:

1. Теоретичний
2. Практичний
3. Модуль самостійної роботи
4. Підсумкова тека

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами на відкритому майданчику. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя. Одяг та взуття для занять легкою атлетикою.

1.2. Блок теоретико-методичних та тактичних знань.

1.2.1. Загальне уявлення про легку атлетику.

1.2.2. Техніка бігу на 30 м (високий старт, біг по дистанції, фінішування).

1.2.3. Техніка „Човникового бігу”.

1.2.4. Техніка бігу на 400 і 500 м.

1.2.5. Елементи техніки метання: тримання малого м'яча, метання в горизонтальну і вертикальну цілі з різних відстаней.

1.2.6. Техніка стрибків та стрибкових вправ.

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (9 год.)

2.1.1 Організаційні (стройові) вправи

2.1.2. Загальнорозвиваючі вправи: на місці, в русі

2.1.3. Вправи на розвиток швидкості.

2.1.4. Вправи навчання ходьби.

2.2. Блок технічної підготовки (9 год.)

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

2.2.2. „Човниковий біг" 4 х 9м та 4 х 10м: рухи руками та положення ступні.

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

2.2.4. Метання: тримання малого м'яча, метання в горизонтальну та вертикальну цілі з відстані 9 м.

2.2.5. Стрибки у довжину з місця: вихідне положення, відштовхування, політ, приземлення.

2.3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет з елементами легкої атлетики (10 год.) „Ми веселі діти", „Горобчики - стрибунчики", „Хто перший", „Зайці на городі", „Горидуб", „Вовк, скільки годин", „Жабенята", „Мисливці".

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1. Стрибки на місці з м'яким приземленням.

3.1.2. Біг з прискоренням 10 - 20 м.

3.1.3. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 500 м.

3.1.4. Метання тенісних м'ячів на точність у вертикальну та горизонтальну цілі.

3.1.5. Знати зміст, правила і уміти грати у дві рухливі (народні) гри з елементами легкої атлетики.

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Кількість відомих рухливих (народних) ігор з елементами легкої атлетики

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1. Біг на 30 м з високого старту на результат

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Понад 8, 0 с	Понад 8,2 с	1
8,0с	8,2с	2
7,5с	7,8с	3
7,0с	7,2с	4

4.2.2. Стрибок у довжину з місця на результат

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Менше 80 см	Менше 70 см	1
80см	70см	2
90см	80см	3
120см	115см	4

4.2.3. „ Човниковий біг" 4х 9 м, сек.

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
14,5	14,7	1
13,8	14,0	2
13,0	13,2	3
12,3	12,5	4

2-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Норма рухової активності другокласника. Значення ходьби та бігу для здоров'я. Правила поведінки на заняттях легкою атлетикою з метою запобігання травматизму. Одяг та взуття для занять легкою атлетикою.

1.2. Блок теоретико-методичних та тактичних знань.

1.2.1. Техніка виконання спеціально бігових вправ.

1.2.2. Біг на дистанції 400, 500, 600 м.

1.2.3. Техніка стрибків і стрибкових вправ.

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (9 год.)

2.1.1. Організаційні (стройові) вправи.

2.1.2. Загально розвиваючі вправи: в русі, на місці.

2.1.3. Вправи на розвиток швидкості.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Блок технічної підготовки (9 год.)

2.2.1. Біг на 30 м з високого старту: старт, положення тулуба і рук, біг по дистанції, фінішування.

2.2.2. „Човниковий біг" 4 x 9 м: рухи руками та положення ступні.

2.2.3. Біг на дистанції 400 м, 500 м, 600 м.

2.2.4. Спеціально бігові вправи: утримання положення рук, тулуба, голови та ступні під час виконання.

2.2.5. Метання малого м'ячика у щит (іх ім), центр якого знаходиться на висоті 2 м з відстані 3 м, 5 м, 8 м; у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 8 м; на дальність у „коридор" шириною 10м.

2.2.6. Стрибки у довжину з місця: вихідне положення, відштовхування, політ, приземлення.

2.3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет з елементами легкої атлетики (10 год.) „Стрибки по купинам", „Другий зайвий", „Хто далі кине?", „Квачі, ноги від землі", „Естафета зі стрибками", „Вовк, пастух і вівці", „Горобчики - стрибунчики".

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1. Імітація метання (гумовий джгут): дівчата 16 разів, хлопці 20 разів.

3.1.2. Рівномірний біг у чергуванні з ходьбою до 600 м.

3.1.3. Біг з прискоренням 20 - 30 м.

3.1.4. Стрибки на місці.

3.1.5. Знати зміст, правила і уміти грати у дві рухливі (народні) гри з елементами легкої атлетики.

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Кількість відомих рухливих (народних) ігор з елементами легкої атлетики

Хлопчики	Дівчатка	Рівень компетентності
----------	----------	-----------------------

0	0	1
1	1	2
2	2	3
3	3	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1. „Човниковий біг" 4 x 9 м, сек.

14,1	14,4	1
13,4	13,7	2
12,7	13,0	3
12,0	12,3	4

4.2.2. Метання м'яча в горизонтальну ціль (діаметр 2 м), 6 спроб хлопці (відстань 9 м); дівчатка (відстань 7м).

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
2 і менше	j 2 і менше	1
3	3	2
4	4	3
5	5	4

4.2.3. Біг на 30 м з високого старту, сек

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Понад 7,8	Понад 8,0	1
7,8	8,0	2
7,2	7,5	3
6,3	6,8	4

4.2.4. Стрибок у довжину з місця, см

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Менше 85 см	Менше 80 см	1
85	80	2
100	90	3
140	125	4

3-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ. Правильне дихання під час ходьби і бігу.

1.2. Блок теоретико-методичних та тактичних знань.

1.2.1. Техніка виконання спеціальних стрибкових вправ.

1.2.2. Техніка метання малого м'яча на дальність у коридор.

1.2.3. Техніка стрибків у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, приземлення) способом „зігнувши ноги”.

1.2.4. Техніка стрибків у висоту з прямого й косоного розбігу

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (9 год.)

2.1.1 Організаційні (стройові) вправи

2.1.2. Загально розвиваючі вправи: на місці, в русі

2.1.3. Вправи на розвиток швидкості.

2.1.4. Вправи навчання ходьби.

2.2. Блок технічної підготовки (9 год.)

2.2.1. „Човниковий біг” 4 x 9 м: рухи руками та положення ступні.

2.2.2. Біг на 30 м з високого старту: старт, положення тулуба і рук, біг по дистанції, фінішування.

2.2.3. Біг на дистанції 400 м, 500 м, 800 м, 1000 м без урахування часу (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).

2.2.4. Стрибок у довжину з розбігу (розбіг, відштовхування, приземлення) способом „зігнувши ноги” через перепону (резинку).

2.2.5. Стрибки у висоту з прямого й косоного розбігу.

2.2.6. Метання малого м'яча на дальність у „коридор” 10 м на результат; метання з місця та кроку у вертикальну і горизонтальну цілі з 8 -10м способом „із - за спини”.

2.2.7. Спеціально бігові вправи (положення ступні, виносу ніг, рук, тулуба, голови) під час виконання.

2.3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет з елементами легкої атлетики (10 год.). „Третій зайвий”, „Білки, жолуді, горіхи”, „Білі ведмеді”, „Лінійна естафета”, „Кругове полювання”, „Перетягування стрибками”, „Попади в ціль”.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1. Стрибки у довжину з місця.

3.1.2. „ Човниковий біг” 4х9 м.

3.1.3. Метання малого м'яча.

3.1.4. Імітація метання (гумовий джгут): хлопчики 24 рази; дівчатка 20 разів.

3.1.5. Знати зміст, правила й уміти грати у 3 - 4 рухливі (народні) гри з елементами легкої атлетики.

3.1.6. Чергування ходьби з бігом: 100 м ходьби, 100 м біг.

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Кількість відомих рухливих (народних) ігор з елементами легкої атлетики

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1. Біг на 30 м з високого старту, сек

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Понад 7,5	Понад 7,8	1
7,5	7,8	2
6,9	7,3	3
5,9	6,5	4

4.2.2. Стрибок у довжину з місця, см

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
Менше 90 см	Менше 80 см	1
90см	80см	2
110см	105см	3
160	135см	4

4.2.3. Метання м'яча в горизонтальну ціль (діаметр 2 м), 6 спроб хлопці (відстань 9 м); дівчатка (відстань 7м).

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
2 і менше	2 і менше	1
3	3	2
4	4	3
5 і більше	5 і більше	4

4-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Історичні відомості про розвиток легкої атлетики. Правила поведінки на заняттях легкою атлетикою з метою запобігання травматизму.

1.2. Блок теоретико-методичних та тактичних знань.

1.2.1. Техніка виконання високого старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування.

1.2.2. Техніка виконання стрибків у довжину в положенні „в кроці" та „зігнувши ноги".

1.2.3. Техніка виконання стрибків у висоту з розбігу способом „переступання".

1.2.4. Техніка виконання спеціальних і підвідних вправ у стрибках у висоту й довжину.

1.2.5. Техніка метання м'яча на дальність у коридор 10м.

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (9 год.)

2.1.1. Організаційні (стройові) вправи

2.1.2. Загально розвиваючі вправи: на місці, в русі

2.1.3. Вправи на розвиток швидкості.

2.1.4. Вправи на розвиток координації.

2.2. Блок технічної підготовки (9 год.)

2.2.1. Техніка бігу на 30 м та 60 м: високий старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

2.2.2. Стрибки у довжину в положенні „в кроці", та „зігнувши" ноги.

2.2.3. Стрибки у висоту з прямого і бокового розбігу способом „переступання".

2.2.4. Метання м'яча з місця і розбігу на дальність у коридор 10м.

2.2.5. Виконання спеціальних і підвідних вправ у стрибках у висоту й довжину.

2.2.6. Спеціально бігові вправи: утримання положення рук, тулуба голови та ступні під час виконання.

2.3. Блок рухливих (народних) ігор та естафет з елементами легкої атлетики (10 год.). „Попади в ціль", „Мисливці та качки", „Захист фортеці", „Рухома ціль", „Перестрілка", „Садіння картоплі", „Ловці".

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1. Стрибки у довжину з місця.

3.1.2. Біг з високим підніманням стегон.

3.1.3. Імітація метання (гумовий джгут): хлопчики - 26 разів, дівчатка 22 рази.

3.1.4. Знати зміст, правила й уміти грати у 4 рухливі (народні) гри з елементами легкої атлетики.

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Кількість відомих рухливих (народних) ігор з елементами легкої атлетики

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1. Біг на 60 м з високого старту, сек.

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
10,6	10,8	1

11,2	11,4	2
11,8	12,2	3
12,0	12,4	4

4.2.2. Стрибок у довжину з розбігу, см

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
290	250	1
260	220	2
230	190	3
200	160	4

4.2.3. Стрибок у висоту з розбігу, см

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
90	85	1
80	75	2
70	65	3
60	55	4

4.2.4. Метання малого м'яча (150 г) на дальність, м

<i>Хлопчики</i>	<i>Дівчатка</i>	<i>Рівень компетентності</i>
30	18	1
25	15	2
20	11	3
15	9	4

РОЗДІЛ 4. ФУТБОЛ

Навчальна програма розрахована на одну годину занять з уроку футболу на тиждень у кожному навчальному році (з 1-го по 4-й клас) – 34 години на академічний рік.

Програма складається з таких модулів:

1. Теоретичний
2. Практичний
3. Модуль самостійної роботи
4. Підсумкова тека

Успішність засвоєння програми визначається за наступними показниками:

- рівень засвоєння та практичної реалізації знань;
- темпами поліпшення показників фізичної та технічної підготовки;
- рівнем виконання навчальних та контрольних нормативів (З 1-го по 2-й клас визначається лише рівень компетентності; починаючи з 3-го класу оцінювання здійснюється також за 12-ти бальною шкалою).

Залежно від погодних умов, учні відвідують навчально-тренувальні уроки у відповідному одязі: майках, трусах або тренувальних костюмах.

Оцінювання ведеться за 12-ти бальною шкалою або за рівнями компетентності (4 рівні).

Розподіл навчальних годин

№	Зміст програми	класи			
		1	2	3	4
I	Теоретичний модуль	4	3	3	3
II	Практичний модуль				
2.1	<i>Фізична підготовка</i>	9	10	10	10
2.2	<i>Рухливі та народні ігри, естафети</i>	7	7	6	5
2.3	<i>Технічна підготовка</i>	10	10	11	12
2.4	<i>Тактична підготовка</i>	2	2	2	2
III	Модуль самостійної роботи	Виконання порад вчителя			
IV	Підсумкова тека	2	2	2	2
	Разом	34	34	34	34

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (4 год.)

- 1.1 Загальнотеоретичний блок. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами взагалі і футболом зокрема. Причини травматизму (1 год.)
- 1.2 Блок гігієнічних знань
 - 1.2.1. Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя. Одяг та взуття для занять фізичною культурою (1 год.)
 - 1.2.2 Значення рухового режиму дня, загартування і формування правильної постави (1 год.)
- 1.3 Блок теоретико-методичних та тактичних знань. Загальне уявлення про футбол. Ознайомлення з правилами розташування гравців на футбольному полі. Вміння орієнтуватись на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів та суперників (1 год.)

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (9 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи
- 2.1.2 Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Акробатичні вправи.
- 2.1.4 Вправи на формування правильної постави
- 2.1.5 Вправи на розвиток координації.
- 2.1.6 Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Блок рухливих та народних ігор, естафет (7 год.)

"Кіт і мишка", "До своїх прапорців", "День-ніч", "Лисиця і курчата", "Швидко по місцях".

2.3 Блок технічної підготовки (10 год.)

- 2.3.1 Техніка пересування: ходьба, біг по прямій, біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки.
- 2.3.2 Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, удар після ведення.

2.3.3 Зупинки м'яча: зупинка підошвою м'яча, що котиться.

2.3.4 Ведення м'яча: ведення м'яча носком.

2.3.5 Відбирання м'яча: відбирання м'яча випадом.

2.3.6 Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.

2.4 Блок тактичної підготовки (2 год.)

2.4.1 Індивідуальні дії з м'ячем. Доцільне використання технічних дій, що вивчалися, в ігрових обставинах.

2.4.2 Індивідуальні дії без м'яча. Правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках, в невеликих групах 3х3, 4х4 гравця.

2.4.3 Групові дії. Взаємодія 2-х чи 3-х партнерів у грі.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1 Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу в стінку з відстані 5-6м.

3.1.2 Виконувати ведення м'яча носком.

3.1.3 Вивчити правила 2-х, 3-х рухливих ігор та навчитись грати в них ("Мисливці та качки", "Лабіринт у колі").

3.1.4 Вивчити вправи ранкової гігієнічної гімнастики.

3.2 Блок самодіяльно-групових ігор та вправ

3.2.1. Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

IV. Підсумкова тека (2 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Зупинка м'яча, що котиться.

Кількість правильно виконаних зупинок		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
1	0	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

4.1.2 Ведення м'яча у коридорі шириною 2,5м на відстань 20м, на результат. М'яч не повинен вийти за лінії коридору.

Час подолання дистанції, с.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 7,0	Більше 7,2	1
7,0	7,2	2
6,5	6,8	3
6,0	6,2	4

4.2. Блок контрольних нормативів (1 год.)

4.2.1 Стрибок у довжину з місця на результат

Довжина, см		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 80	Менше 70	1
80	70	2
90	80	3
120	115	4

2-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Блок гігієнічних знань.

1.1.1 Рухова активність протягом дня. Значення та правила виконання вправ ранкової гігієнічної гімнастики (1 год.)

1.1.2 Правила особистої гігієни. Гігієнічні умови загартування (1 год.)

1.3 Блок теоретико-методичних та тактичних знань. Загальні відомості про гру футбол. Історія українського футболу. Основні правила гри (гра рукою, груба гра, процедура початку гри, процедура відновлення гри після забитого м'яча) (1 год.)

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (10 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи
- 2.1.2 Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Акробатичні вправи.
- 2.1.4 Вправи на формування правильної постави
- 2.1.5 Вправи на розвиток координації.
- 2.1.6 Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Блок рухливих та народних ігор, естафет (7 год.)

"У ведмедя во бору", "Квач", "Передавання м'ячів під ногами", "Зустрічна естафета". Естафети з предметами, елементами бігу, ходьби та стрибків

2.3 Блок технічної підготовки (10 год.)

- 2.3.1 Техніка пересування: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, стрибки поштовхом 2-х ніг, повороти переступанням на місці та в русі.
- 2.3.2 Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому), виконання ударів після зупинки та ведення.
- 2.3.3 Зупинки м'яча: зупинка м'яча, що котиться підошвою та внутрішньою стороною стопи.
- 2.3.4 Ведення м'яча: ведення м'яча носком та середньою частиною підйому.
- 2.3.5 Відбирання м'яча: відбирання м'яча випадом.
- 2.3.6 Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.
- 2.3.7 Фінти. Несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю
- 2.3.8 Гра воротаря. Основна стійка і пересування воротаря. Ловля м'яча стоячи та у присіді.

2.4 Блок тактичної підготовки (3 год.)

- 2.4.1 Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з "відкриванням" та "закриванням" гравців.
- 2.4.2 Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення м'яча.

2.4.3 Групові дії: взаємодія 2-3-х партнерів у грі, виконання передач у ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій після штрафних, вільних ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1 Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця та назустріч йому.

3.1.2. Виконувати зупинки подошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

3.1.3 Виконувати комплекс вправ для формування правильної постави.

3.2 Блок самодіяльно-групових ігор та вправ

3.2.1. Взяти участь у грі футбол у зменшеному складі.

3.2.2. Навчитися грати у 2-3 рухливих гри ("Хто швидше стане до кола", "Карасі та шуки").

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1. Вкидання м'яча із-за бічної лінії. Виконується на дальність.

Довжина м		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3,5	Менше 3	1
3,5	3	2
4	3,5	3
5	4	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1 Біг на 30м з високого старту на результат.

Час подолання дистанції, с.		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Більше 7,8	Більше 8,0	1

7,8	8,0	2
7,2	7,5	3
6,3	6,8	4

4.2.2 Стрибок у довжину з місця на результат

Довжина см		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 85	Менше 80	1
85	80	2
100	90	3
140	125	4

3-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму (1 год.)

1.2 Блок гігієнічних знань. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму. Фізіолого-гігієнічна характеристика й значення бігових вправ.

1.3 Блок теоретико-методичних та тактичних знань. Основні правила футболу. Історія українського футболу. Організація та проведення змагань (1 год.)

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (10 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи

2.1.2 Організаційні (стройові) вправи.

2.1.3 Акробатичні вправи.

2.1.4 Вправи на формування правильної постави

2.1.5 Вправи на розвиток координації.

2.1.6 Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Блок рухливих та народних ігор, естафет (6 год.)

"Вовк у канаві", "Стрибки по смугах", "Боротьба за м'яч", "Передав - сідай", "Вудочка", "Панас", "Ріпка", "Ворона". Естафети з предметами, з легкоатлетичними та футбольними елементами.

2.3 Блок технічної підготовки (10 год.).

2.3.1 Техніка пересування: біг зі зміною швидкості та напрямку руху, біг приставним кроком, зупинки випадом та стрибком, поєднання бігу зі стрибками, зупинками поворотами, повороти переступанням на місці та в русі.

2.3.2 Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частинами підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому), виконання ударів після зупинки, ведення та фінтів.

2.3.3 Зупинки м'яча: зупинка м'яча, що котиться підошвою та внутрішньою стороною стопи у русі.

2.3.4 Удари по м'ячу головою: удари середньою частиною лоба з власного підбросу.

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

2.3.6 Відбирання м'яча: відбирання м'яча випадом.

2.3.7 Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця та з кроку у ноги партнеру.

2.3.8 Фінти. Несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт "відходом"

2.3.9 Гра воротаря. Ловля м'яча стоячи та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху.

2.3.10 Жонглювання м'ячем.

2.4 Блок тактичної підготовки (2 год.)

2.4.1 Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" та "закривання" з метою отримання м'яча.

2.4.2 Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення та передача м'яча партнерам.

2.4.3 Групові дії: взаємодія 2-х чи 3-х партнерів у грі; виконання передач у ноги та на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час штрафного, вільного, чи кутового ударів, а також після викидання м'яча із-за бічної лінії.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1 Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку з відстані 8-10м.

3.1.2 Уміти жонглювати м'ячем (ногами) і досягти результату 5 разів (хлопці), 4 рази (дівчата).

3.1.3 Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.

3.1.4 Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

3.2 Блок самодіяльно-групових ігор та вправ

3.2.1. Взяти участь у грі футбол („дворовий футбол”)

3.2.2 Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Білі ведмеді", "Що змінилося").

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

4.1.1 Жонглювання м'ячем за допомогою ніг на результат

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 3	Менше 2	1
3	2	2
4	3	3
5	4	4

4.1.2 Зупинка м'яча. Учень знаходиться у колі діаметром 3 метри. Партнер пасує йому м'яч з відстані 5-6м. Учень у колі повинен зупинити м'яч не дозволивши йому покинути коло. Виконується 10 спроб.

хлопці											
4,2	4,1	4,0-3,9	3,8	3,7	3,6-3,5	3,4	3,3	3,2-3,1	3,0	2,9	2,8
дівчата											
4,5	4,4	4,3-4,2	4,1	4,0	3,9-3,8	3,7-3,6	3,5-3,4	3,3-3,2	3,1	3,0	2,9

4-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (3 год.)

- 1.1 Загальнотеоретичний блок. Фізична культура як засіб керування емоціями (1 год.)
- 1.2 Блок гігієнічних знань. Профілактика захворювань очей, горла, носа, вух засобами фізичної культури. Засоби збереження здоров'я органів травлення, гігієна харчування (1 год.)
- 1.3 Блок теоретико-методичних та тактичних знань. Історія українського футболу. Місця занять футболом, обладнання, інвентар. Основні правила гри. Амплуа гравців. Організація та проведення змагань (1 год.)

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (10 год.)

- 2.1.1 Загально-розвиваючі вправи
- 2.1.2 Організаційні (стройові) вправи.
- 2.1.3 Акробатичні вправи.
- 2.1.4 Вправи на формування правильної постави
- 2.1.5 Вправи на розвиток координації.
- 2.1.6 Вправи для зміцнення м'язів стопи.

2.2 Блок рухливих та народних ігор, естафет (5 год.)

"Вовк у канаві", "М'яч середньому", "М'яч капітану", "М'яч у колі", естафети з предметами та легкоатлетичними і футбольними елементами.

2.3 Блок технічної підготовки (10 год.)

- 2.3.1 Техніка пересування: біг схресним кроком, біг приставним кроком, зупинки випадом та стрибком, поєднання бігу зі стрибками, зупинками поворотами, повороти переступанням та стрибком на місці та в русі.

2.3.2 Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою та середньою частинами підйому по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться (від гравця та назустріч йому, зліва та справа від нього), удари з підсіканням, виконання ударів на точність після зупинки, ведення та фінтів.

2.3.3 Зупинки м'яча: зупинка м'яча, що котиться підошвою та внутрішньою стороною стопи у русі; зупинки стегном та грудьми зустрічного м'яча.

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

2.3.5 Ведення м'яча: середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, по "вісімці", а також між стійками.

2.3.6 Відбирання м'яча: відбирання м'яча випадом у суперника, що рухається назустріч, справа, зліва від гравця

2.3.7 Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця та з кроку у ноги та на хід партнеру.

2.3.8 Фінти. Несподівана зупинка м'яча після ведення та продовження ведення зі збільшеною швидкістю. Фінт "відходом", "ударом", "зупинкою".

2.3.9 Гра воротаря. Ловля м'яча зверху, стоячи та у присіді. Відбивання м'яча збоку та зверху. Кидки м'яча зверху та знизу.

2.3.10 Жонглювання м'ячем.

2.4 Блок тактичної підготовки (3 год.)

2.4.1 Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для "відкривання" та "закривання" з метою отримання м'яча. Спілкування з партнерами за допомогою жестів. "Відкривання" у вільні зони.

2.4.2 Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне застосування вивчених прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільне ведення та передача м'яча партнерам. Передачі у вільні зони.

2.4.3 Групові дії: взаємодія 2-х чи 3-х партнерів у грі; виконання передач у ноги на хід чи на удар партнеру; групове відбирання м'яча, виконання найпростіших комбінацій під час штрафного, вільного, чи кутового ударів, а також після вкидання м'яча із-за бічної лінії.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

3.1.1 Виконання ударів по м'ячу середньою частиною підйому у стінку на точність з відстані 8-10м.

3.1.2 Уміти жонглювати м'ячем (ногами) і досягти результату 7 разів(хлопці), 6 рази (дівчата).

3.1.3 Вміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості, та захворювань очей.

3.1.4 Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 10-12 вправ для ранкової гігієнічної гімнастики та вміти його виконувати.

3.1.5 Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5-6 вправ для профілактики захворювань очей та вміти його виконувати.

3.1.6 Скласти самостійно чи за допомогою батьків комплекс з 5-6 вправ для профілактики плоскостопості та вміти його виконувати.

3.2 Блок самодіяльно-групових ігор та вправ

3.2.1. Взяти участь у грі футбол („дворовий різновіковий футбол”)

3.2.2. Вивчити правила проведення і навчитися грати у 2-3 рухливих чи народних ігор ("Зміна місць", "Вовк у рові").

3.3. Блок творчих завдань. Самостійно придумати естафети з елементами футболу.

IV. Підсумкова тека (2 год.)

4.1 Блок залікових вимог (2 год.)

4.1.1 Виконання ударів середньою частиною підйому по воротах з відстані 11м. М'яч вважається забитий після потрапляння у рамку воріт по повітрю (не торкаючись землі). Дається 10 спроб.

Кількість вірно виконаних спроб		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 5	Менше 4	1
5-6	4	2
7-8	5-6	3
9	7	4

4.1.2. Жонглювання м'ячем за допомогою ніг

Кількість разів		Рівень компетентності
Для хлопців	Для дівчат	
Менше 4	Менше 3	1
4	3	2
5	4	3
6	5	4

4.2. Блок контрольних нормативів (2 год.)

4.2.1 Рівень розвитку координаційних здібностей у циклічних локомоціях в учнів 3-х класів за результатами човникового бігу 3x10 та бігу на 30м (різниця результатів) (с).

Рівень фізичної підготовленості і бал											
початковий			середній			достатній			високий		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
хлопці											
4,1	4,0	3,9-3,8	3,7	3,6	3,5-3,4	3,3	3,2	3,1-3,0	2,9	2,8	2,7
дівчата											
4,4	4,3	4,2-4,1	4,0	3,9	3,8-3,7	3,6-3,5	3,4-3,3	3,2-3,1	3,0	2,9	2,8

РОЗДІЛ 5. „ЮНІ ТУРИСТИ”

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фундамент фізичного вдосконалення закладається в початкових класах. Прийшовши до школи, діти потрапляють у нові умови. Для них, з початком навчання, значно зростає обсяг розумової праці, а рухова активність скорочується. Організовуючи процес фізичного виховання в молодших класах не можна нехтувати цими факторами, бо вони можуть негативно вплинути на загальний розвиток дітей, призвести до послаблення організму, зниження фізичної та розумової працездатності. Однією із головних умов занять фізичною культурою – це проведення їх на свіжому повітрі, що найкраще сприяє фізичному розвитку дітей, загартуванню організму та ін.

Одним із засобів вирішення цих завдань фізичного виховання є впровадження у навчальний процес молодших школярів програми третього уроку фізичної культури «Юні туристи».

Метою даної програми є розвиток мислення та творчої думки дітей; дослідження географії рідного краю, його історії; спілкування з природою, виховання потреби її оберігати; оволодіння дітьми базовими знаннями, уміннями та навичками з техніки пішохідного туризму, спортивного орієнтування та краєзнавства.

Основними **завданнями** юних туристів та орієнтувальників є:

- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;
- різнобічна загально-фізична підготовка;
- засвоєння загально розвиваючих та спеціальних рухових дій, які туристи та орієнтувальниками застосовують у цілорічній підготовці;
- прищеплення зацікавленості та потреби до занять спортивним орієнтуванням та туризмом;
- участь у змаганнях з орієнтування на місцевості серед однолітків;
- оволодіння найпростішими туринськими уміннями та навичками;
- оволодіння основами картографії та краєзнавства.

Проведення дослідницької діяльності під час прогулянки, походів та екскурсій, сприяє пізнанню дітьми взаємозв'язків в природі, формування стійкого інтересу до довкілля пізнавальної активності дітей. Крім вивчення теоретичних та набуття практичних навичок умінь мають змогу взяти участь у спортивних змаганнях серед однолітків в походах та екскурсіях.

Програма «Юні туристи» складається з трьох напрямків діяльності: краєзнавства, туризм, спортивного орієнтування. Це поєднання закономірне, бо ці види діяльності доповнюють і збагачують один одного

Головний принцип побудови даної програми – від простого до складного. Програма «Юні туристи» спрямована на набуття первинних знань та вмінь пішохідного туризму, краєзнавства, спортивного орієнтування, зорієнтована на дитину, враховує її інтереси, спрямовується на гармонійне всебічне виховання творчої особистості.

Особливістю занять з дітьми цього віку є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів: ігрового, імітаційних вправ, сюжетних ігор та ін.

Дана програма передбачає міжпредметні зв'язки (природознавства, людина, географія). По закінченню навчання за даною програмою діти можуть займатися в спортивних секціях певної спрямованістю.

Програма «Юні туристи» планується за туристко-краєзнавчими циклами (пори року). Навчальний рік складається з двох семестрів. Зміст кожного семестру складається з таких **змістовних модулів**:

1. Теоретичного
2. Практичного
3. Модуля самостійної роботи
4. Підсумкової теки

Кожний модуль передбачає наявність певних навчальних блоків.

З першого по четвертий клас визначається лише рівень компетентності при виконанні контрольних нормативів та вимог.

Розподіл навчальних годин

№	Зміст програми	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
I	Теоретичний модуль	4	6	4	6
II	Практичний модуль	28	24	24	24
2.1	<i>Фізична та спец. підготовка</i>	12	14	16	14
2.2	<i>Рухливі (народні) ігри та естафети</i>	12	8	8	6
2.3	<i>Екскурсії (прогулянки)</i>	4	2	-	4
III	Модуль самостійної роботи	Виконання порад вчителя			
IV	Підсумкова тека	2	4	6	4
4.1	<i>Контрольні нормативи та вимоги</i>	2	2	2	2
4.2	<i>Участь у змаганнях</i>	-	2	4	2
	Разом	34	34	34	34

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (4 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами туристично-краєзнавчого спрямування (1 год.)

1.2 Блок гігієнічних знань. Одяг та взуття для занять на відкритій місцевості (1 год.)

1.3 Блок теоретико-методичних туристичних та спеціальних знань.

1.3.1 Природа і ми. Цікава географія (1 год.)

1.3.2 Основи туризму (1 год.)

II. Практичний модуль (28 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (12 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи:

а) вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи;

б) вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках;

в) вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави, із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба;

г) вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання.

2.1.2 Вправи на розвиток загальної витривалості:

а) човниковий біг, біг у середньому темпі без урахування часу, біг по пересічній місцевості.

2.1.3 Вправи на розвиток координації.

2.1.4 Різновиди ходьби і бігу: ходьба на носках, на п'ятках, на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні, напівприсівши, присівши, з різним положенням рук, похідний крок, перехід з кроку на біг і з бігу на крок, біг по пересічній місцевості, біг зі зміною швидкості.

2.2 Блок спеціальної туристичної підготовки (3 год.)

2.2.1 Звикання до лісу.

2.2.2 Розвиток окомірних навичок дітей.

2.2.3 Розуміння плану та карти.

2.2.4 Умовні знаки спортивної карти, поділ умовних знаків на групи.

2.3 Блок рухливих та народних ігор, естафет (7 год.)

«Зайці в городі», «Сова», «Пташки», «Вовк і вівці», «Сірий вовк», «Вовк скільки годин?», «Мисливці», «Жабенята», естафета з елементами краєзнавства.

2.4 Екскурсійний модуль (6 год.)

2.4.1 Екскурсії на природу в осінній період.

Мета: формувати у дітей дбайливе ставлення до природи. Бажання її охороняти. Виховувати любов до природи. Розвивати спостережливість уважність, інтерес до об'єктів явищ природи.

2.4.2 Екскурсія на природу «Казки зимового лісу»

Мета: виховання у дітей, естетичного ставлення до навколишньої природи, формування рухових навичок та фізичних якостей дітей, розвивати спостережливість за зміною лісу в зимовий період.

2.4.3 Прогулянка-похід «Таємниці весняного лісу» (за сценарієм) додаток

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

Умовні знаки спортивної карти, поділ умовних знаків на групи

IV. Підсумкова тека (2 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

1 рівень компетентності – знати і брати участь у рухливій грі естафеті.

2 рівень компетентності – вміти грати 1 гру, естафету.

3 рівень – вміти грати 2 гри, 2 естафети.

4 рівень – вміти грати 3 гри, 3 естафети.

2-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (6 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням в лісі (1 год.)

1.2 Блок теоретико-методичних туристичних та спеціальних знань.

1.2.1 Короткі відомості про карту та її оформлення (1 год.)

1.2.2 Поняття про масштаби і топографічні знаки (1 год.)

1.2.3 Поняття про компас (1 год.)

1.2.4 Правила і види змагань із спортивного орієнтування (2 год.)

II. Практичний модуль (26 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (12 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи:

а) вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи;

б) вправи для м'язів шиї: нахили і повертання голови в різних напрямках;

в) вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави, із різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба;

г) вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання.

2.1.2 Різновиди ходьби і бігу: з подоланням перешкод і широкими кроками, з прискоренням, з випадками, зі збереженням правильної постави, присівши, напівприсівши, з зупинками за сигналом, з різним положенням рук, біг по

пересічній місцевості, біг зі зміною напрямку швидкості, біг уперед назад ліворуч праворуч, з подоланням перешкод.

2.1.3 Вправи на розвиток швидкості: біг з високого старту, біг з високим підйманням стегна, підтюпцем, біг з раптовими змінами напрямку, з раптовими зупинками, з оббіганням перешкод.

2.2 Блок спеціальної туристичної підготовки (8 год.)

2.2.1. Орієнтування в лісі.

2.2.2 Виконання технічних і тактичних вправ на місцевості.

2.2.3 Вправи на розвиток уваги і пам'яті.

2.2.4 Орієнтування за місцевими ознаками та природними явищами, визначення півночі.

2.2.5 Орієнтування за схемою та картою.

2.2.6 Читання карти та місцевості.

2.2.7 Пошук і показ орієнтирів на місцевості.

2.2.8 Орієнтування за компасом.

2.3 Блок рухливих та народних ігор, естафет (4 год.)

«Сірий вовк», «Двоє мало – Третій лишній», «Зміна місця», «Оса», «Вовк, пастушок і вівці», «Ріпка», «Ворона».

2.4 Екскурсійний модуль (2 год.)

2.4.1 Екскурсії «*Стежками рідного краю*».

Мета: ознайомлення дітей з фізико-географічними характеристиками рідного краю (рельєф, гідрографія, ґрунти, клімат, рослинний та тваринний світ).

Розвивати у дітей спостережливість, уважність до явищ природи.

Ознайомлення з історією краю та пам'ятними історичними місцями. Виховання дбайливого ставлення до історичних пам'яток народу.

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань.

Визначення сторін горизонту за допомогою компасу та карти

IV. Підсумкова тека (2 год.)

4.1 Блок залікових вимог (1 год.)

Навчальні змагання з техніки орієнтування.

3-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (4 год.)

1.1 Загальнотеоретичний блок. Правила безпеки під час занять фізичними вправами на відкритій місцевості (1 год.)

1.2 Блок теоретико-методичних туристичних та спеціальних знань.

1.2.1 Поняття про КП (контрольний пункт) (1 год.)

1.2.2 Спорядження орієнтувальника та туриста. Закріплення знань про компас (1 год.)

1.2.3 Поняття про азимут. Підготовка до змагань (1 год.)

II. Практичний модуль (27 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (12 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи:

а) вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи;

б) вправи для м'язів шиї: нахили і повертання голови в різних напрямках;

в) вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави, різних вихідних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба;

г) вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання.

2.1.2 Вправи з предметами: вправи з короткою і довгою скакалками, стрибки з обертанням скакалки вперед-назад на одній та обох ногах.

2.1.3 Вправи в парах: Присідання, нахили, перекати з ноги на ногу.

2.1.4 Різновиди ходьби і бігу: зі зміною довжини та частоти кроків, з подоланням перешкод, з випадками, напівприсівши, присівши, з різним положенням рук, біг по пересічній місцевості, у рівномірному темпі, біг «в гору» «з гори», по піску, по м'якому ґрунті, багаторазове про бігання відрізків по пересічній місцевості, бігова підготовка крос-похід з чергування ходьби і бігу.

2.1.5 Спеціальні бігові вправи: з високим підйманням стегна, із закиданням гомілки, з виносом прямих ніг уперед.

2.2 Блок спеціальної туристичної підготовки (8 год.)

2.2.1 Зіставлення карти з місцевістю

- Визначення півночі;
- Орієнтування карти по напрямку на північ.

2.2.2 Вимір відстані (невелика відстань)

- Вимір відстані кроками
- Вимір відстані «на око»

2.2.3 Орієнтування вздовж окремої стежки

2.2.4 Вибір простого шляху руху

2.2.5 Орієнтування в заданому напрямку, орієнтування по вибору.

2.2.6 Орієнтування на коротких етапах.

2.2.7 Взяття КП.

2.2.8 Азимут та напрямок

- Рух по азимуту
- Взяття азимуту
- Азимутальне проходження

2.3 Блок рухливих та народних ігор, естафет (7 год.)

«Зміна нумерованих місць», «Виклик», «Їжаки та миші», «Зайці і лайки», естафета «Зайці», естафета «Карлики».

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань

Визначення азимуту на об'єкт за допомогою карти і компасу.

IV. Підсумкова тека (3 год.)

4.1 Блок залікових вимог (2 год.)

Участь у змаганнях (згідно календарного плану) (додаток).

4.2. Блок контрольних нормативів (1 год.)

Біг на 1000 м (хв..)

Хлопчики	Дівчата	Рівень компетентності
4,5	5,2	1
5,15	5,45	2

5,45	6,15	3
6,15	6,5	4

4-й клас (34 год.)

I. Теоретичний модуль (6 год.)

1.1 Блок гігієнічних знань. Гігієна і спорядження туриста (1 год.)

1.2 Блок теоретико-методичних туристичних та спеціальних знань.

1.2.1 Закріплення знань про основи спортивного орієнтування (1 год.)

1.2.2 Загальні відомості про туризм та його види (1 год.)

1.2.3 Туристські походи – якими вони бувають (1 год.)

1.2.4 Правила, закони, традиції туристів (1 год.)

1.2.5 Види природних перешкод і техніка їх подолання (1 год.)

II. Практичний модуль (26 год.)

2.1 Блок фізичної підготовки (14 год.)

2.1.1 Загально-розвиваючі вправи:

- а) вправи для рук і плечового поясу: згинання і розгинання, колові рухи, махи;
- б) вправи для м'язів ший: нахили і повертання голови в різних напрямках;
- в) вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави, із різних положень – нахили, повороти, колові рухи тулуба;
- г) вправи для ніг: різноманітні махові рухи ногами, присідання.

2.1.2 Стрибкові вправи: стрибки у довжину зі скакалкою.

2.1.3 Вправи на розвиток сили окремих груп м'язів (тулуба, рук, ніг) з предметами і без предметів.

2.1.4 Різновиди ходьби і бігу: ходьба уперед-назад ліворуч-праворуч, на носках на п'ятах, приставним і перехресним кроком, з поворотом тулуба, напівприсівши, присівши, з різним положенням рук, біг по пересічній місцевості зі зміною швидкості і напрямку, біг «в гору» «з гори», по піску, по м'якому ґрунті, біг на короткі дистанції 30-60 м. з різних вихідних положень, поворотний біг, бігова підготовка крос-похід з чергування ходьби і бігу.

2.1.5 Спеціальні бігові вправи: з високим підйманням стегна, із закиданням гомілки, з виносом прямих ніг уперед.

2.2 Блок спеціальної туристичної підготовки (7 год.)

2.2.1. Способи руху по пересіченій місцевості

2.2.2. Способи самострахування при русі по пересіченій місцевості.

2.3 Блок рухливих та народних ігор, естафет (5 год.)

III. Модуль самостійної роботи

3.1 Блок домашніх завдань Елементи самострахування на підйомах та спусках

IV. Підсумкова тека (2 год.)

4.1 Блок залікових вимог (2 год.)

Участь у змаганнях (згідно календарного плану) (додаток).

ЛІТЕРАТУРА

1. Коваль Н. Планування навчального матеріалу з предмету "Основи здоров'я та фізична культура" для 1-4 класів //Початкова школа. – 2003. - №11, - С. 26-35
2. Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи: Фізична культура 1-11 класи. – К., 1993. – 53с.
3. Мудрик С.Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. – Луцьк: Надстир'я,1996.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.,1998.
5. Цьось А.В. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах 1-3 ступенів: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я,1998. – 364с.

ДОДАТОК „А”

Календарний план уроків футболу для учнів 1-х класів. I чверть.

Навчальний матеріал		Номер уроку										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
I. Теоретичний модуль.		+										
Техніка безпеки на ігровому майданчику.		+										
Загальне уявлення про футбол.												
Індивідуальні дії без м'яча (тактика).		+				+						
Індивідуальні дії з м'ячем.				+		+				+		
Тактика групових дій з м'ячем.								+		+		
II. Практичний модуль		+										
1. Загальноорозвиваючі вправи:	- в русі	+										
	- з еластичними джгутами			+						+		
	- в парах	+		+				+				
	- біля опори					+				+		
	- комплекс вправ ранкової гімнастики	+			+				+			
2. Вправи на формування постави		+										
3. Вправи на розвиток координації		+										
4. Вправи для закріплення м'язів стопи		+										
5	Блок технічної підготовки	- біг по прямій	В		З		У		У			
		- біг зі зміною напрямку руху			В		З		У		У	
		- стрибки вгору, в сторони					В		З		У	
		- удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу	В		З		З		У		У	
		- удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу					В		З		З	
		- зупинка м'яча підошвою									В	
		- ведення м'яча по прямій									В	
												З
												У
6	Рухливі ігри	"Група-струнко"	+						+			
		"Передача м'яча у колонах"	+	+					+			
		„Квач"			+		+					
		"М'яч капітану"	+			+		+		+		
7. Навчальна гра за спрощеними правилами				+		+		+				
III. Підсумкова тека												

Календарний план уроків футболу для учнів 1-х класів. II чверть.

Навчальний матеріал			Номер уроку						
			10	11	12	13	14	15	16
I. Теоретичний модуль.	Техніка безпеки на ігровому майданчику.		+	+					
	Загальне уявлення про футбол.				+			+	
	Загальні відомості про здоров'я.		+			+			
	Одяг для занять фізичною культурою			+			+		+
	Індивідуальні дії без м'яча (тактика).				+			+	
	Індивідуальні дії з м'ячем.		+	+		+			
	Тактика групових дій з м'ячем.						+		+
II. Практичний модуль			+	+	+	+	+	+	+
1.	Загальнорозвиваючі вправи:	- спеціальні бігові вправи	+	+	+	+	+	+	+
		- з еластичними джгутами			+				+
		- в парах	+				+		
		- біля опори	+		+		+		
		- комплекс вправ ранкової гімнастики		+		+		+	+
2. Вправи на формування постави			+	+	+	+	+	+	+
3. Вправи на розвиток координації			+	+	+	+	+	+	+
4. Вправи для зміцнення м'язів стопи			+	+	+	+	+	+	+
5	Технічна підготовка	- техніка пересування (стрибки поштовхом 2-х ніг)	В	З	У	У			
		- удар внутр. стороною стопи по нерухом. м'ячу			З	У	У		
		- удар внутр. стороною стопи м'ячу після ведення				В	З	У	
		-зупинка м'яча подошвою	В	З	У				
		- ведення м'яча носком.		В	З	З	У		
		- вкидання м'яча з місця			В	З	У		
		- фінти				В	З	У	
6. Рухливі ігри			+	+	+	+	+	+	+
7. Навчальна гра за спрощеними правилами			+	+		+		+	
III. Підсумкова тека					+		+		+

Календарний план уроків футболу для учнів 1-х класів. III чверть.

Навчальний матеріал		Номер уроку										
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
I. Теоретичний модуль	Техніка безпеки в ігровому залі.	+				+						
	Ознайомлення з правилами розташування гравців на футбольному полі.		+									
	Загальні відомості про здоровий спосіб життя.	+			+			+				
II. Практичний модуль		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
1. Акробатичні вправи		+		+		+		+		+		
2. Вправи на розвиток координації		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3. Вправи для зміцнення м'язів стопи		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4. Вправи на формування постави		+	+	+	+	+	+	+	+	+		
5	Загально розвиваючі вправи	- спеціальні бігові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+		
		- з еластичними джгутами					+		+			
		- в парах		+	+				+			
		- біля опори	+	+				+		+		
		- комплекс вправ ранкової гімнастики			+	+	+		+		+	
6	Технічна підготовка	- техніка пересування (біг зі зміною швидкості руху, стрибки)	+	+	+	+	+	+	+	+		
		- удар внутр. стороною стопи по нерухомому м'ячу		В	З	У	У	У	У			
		- удар внутр. стороною стопи м'ячу після ведення					В	З	У	У	У	
		- зупинка м'яча підошвою			В	З	У					
		- ведення м'яча носком.										
		- вкидання м'яча з місця у ноги партнера	В	З	У							
		- фінти								В	З	У
								В	З	У	У	У
7. Рухливі ігри та естафети.		+		+		+		+		+		
8. Навчальна гра за спрощеними правилами		+	+		+		+		+	+		
III. Підсумкова тека						+			+	+		

Календарний план уроків футболу для учнів 1-х класів. IV чверть

Навчальний матеріал		Номер уроку							
		27	28	29	30	31	32	33	34
I. Теоретичний модуль	Причини травматизму.	+			+				
	Вміння орієнтуватись на футбольному полі.		+						
	Вміння вірно реагувати на дії партнерів	+				+		+	
	Вміння вірно реагувати на дії суперників		+	+			+		+
II. Практичний модуль		+	+	+	+	+	+	+	+
1. Акробатичні вправи		+	+	+	+	+	+	+	+
2. Вправи на розвиток координації			+	+		+	+		+
3. Вправи для зміцнення м'язів стопи		+	+	+	+	+	+	+	+
4. Вправи на формування постави		+	+	+	+	+	+	+	+
5	ЗРВ - спеціальні бігові вправи - з еластичними джгутами - в парах - біля опори - комплекс вправ ранкової гімнастики	+	+	+	+	+	+	+	+
				+				+	
			+			+			+
				+	+		+		
		+				+		+	
6	Технічна підготовка - техніка пересування (біг зі зміною швидкості руху, стрибки) - удар внутр. стороною стопи по нерухомому м'ячу - удар внутр. стороною стопи м'ячу після ведення - зупинка м'яча підошвою при прийомі м'яча - зупинка м'яча підошвою при веденні м'яча - ведення м'яча носком. - вкидання м'яча з місця на хід партнеру - фінти	+	+	+		+		+	
				В	З	У	У		
			В	З	У				
						В	З	У	
					В	З	У	У	
		В	З	У					
							В	З	У
						В	З	У	У
7. Рухливі ігри та естафети.		+	+		+		+	+	+
8. Навчальна гра за спрощеними правилами		+		+	+	+	+		
III. Підсумкова тека					+			+	+

ДОДАТОК „Б” („Юний турист”)

План занять для І-го класу (І – ІІ семестри)

Навчальний матеріал	Семестри	
<i>Теоретичний модуль (4 години)</i>	1	2
Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами	+	+
Одяг та взуття для занять на свіжому повітрі та у спортивному залі	+	+
Значення ранкової гімнастики	+	+
Поняття про правильну поставу	+	+
Правила поведінки на уроках у спортивному залі, майданчику з метою запобігання травматизму	+	+
<i>Практичний модуль (28 годин)</i>		
1. Загальна фізична підготовка		
Загальна-розвиваючі вправи	+	+
Організаційно-стройові вправи	+	+
Вправи на формування правильної постави	+	+
Вправи на розвиток координації	+	+
2. Спеціальна підготовка		
Різновиди ходьби	+	+
Різновиди бігу	+	+
3. Рухливі (народні) ігри		
«Подояночка»	+	
«Гуси-лебеді»	+	
«Два Мороза»	+	
«Вовк і вівці»	+	
«Квач»	+	+
«Вовк скільки годин»		+
«Мисливці»		+
«Жабенята»		+
«Слухай сигнал»		+
4. Екскурсії (прогулянки)		
Екскурсії на природу у осінній період	+	
Екскурсії на природу «Казки зимового лісу»		+
Прогулянка-похід «Таємниці весняного лісу»		
<i>Підсумкова тека (2 години)</i>	+	+

**План занять для II-го класу
(I – II семестри)**

Навчальний матеріал	Семестри	
	1	2
<i>Теоретичний модуль (6 годин)</i>		
Правила поведінки під час занять спортивним орієнтуванням в лісі	+	+
Короткі відомості про карту та її оформлення	+	+
Поняття про масштаби і топографічні знаки	+	+
Поняття про компас	+	
Правила і види змагань зі спортивного орієнтування		+
<i>Практичний модуль (26 годин)</i>		
1. Загальна фізична підготовка		
Загально-розвиваючі вправи	+	+
Вправи на розвиток швидкості	+	+
Різновиди бігу і ходьби по пересіченій місцевості	+	+
2. Спеціальна підготовка (техніка орієнтування)		
Орієнтування в лісі	+	+
Орієнтування за місцевими ознаками та природними явищами. Визначення півночі	+	
Орієнтування за схемою та картою	+	+
Орієнтування за компасом		+
Читання карти на місцевості	+	+
3. Рухливі (народні) ігри		
«Сірий вовк»	+	
«Двоє-мало, третій лишній»	+	
«Зміна місця»	+	
«Оса»		+
«Вовк, пастушок і вівці»		+
«Ріпка»		+
«Ворона»		
4. Екскурсії (прогулянки)		
Екскурсія «Стежками рідного краю»		+
<i>Підсумкова тека (2 години)</i>		
Рівень компетентності	+	+
Участь у змаганнях		

**План занять для III-го класу
(I – II семестри)**

Навчальний матеріал	Семестри	
	1	2
<i>Теоретичний модуль (4 години)</i>		
Правила безпеки під час занять фізичними вправами на відкритій місцевості	+	+
Поняття про КП (контрольний пункт)	+	
Спорядження орієнтувальника та туриста	+	+
Закріплення знань про компас	+	
Поняття про азимут		+
Підготовка до змагань		+
<i>Практичний модуль (27 годин)</i>		
1. Загальна фізична підготовка		
Загально розвиваючі вправи	+	+
Спеціально-бігові вправи	+	+
Різновиди бігу і ходьби по пересіченій місцевості	+	+
2. Спеціальна підготовка		
Визначення відстані	+	
Читання карти та місцевості	+	+
Орієнтування вздовж окремої стежки	+	
Орієнтування на коротких етапах		+
Зіставлення карти з місцевістю	+	
Вибір простого шляху руху		+
3. Рухливі (народні) ігри, естафети		
«Зміна нумерованих місць»	+	
«Виклик»	+	
«Їжаки та миші»	+	
«Естафета зайців»	+	+
«Естафета карликів»		+
«Зайці і лайки»		+
<i>Підсумкова тека (3 години)</i>		
Біг на 1000м		+
Участь у змаганнях		+

**План занять для IV-го класу
(I – II семестри)**

Навчальний матеріал	Семестри	
	1	2
<i>Теоретичний модуль (6 годин)</i>		
Закріплення знань про основи спортивного орієнтування	+	+
Загальні відомості про туризм та його види	+	
Туристські походи – якими вони бувають	+	
Гігієна і спорядження туриста	+	
Правила, закони, традиції туристів		+
Види природних перешкод і техніка їх подолання		+
<i>Практичний модуль (26 годин)</i>		
1. Загальна фізична підготовка		
Загально розвиваючі вправи	+	+
Різновиди бігу і ходьби	+	+
2. Спеціальна підготовка		
Топографічна підготовка	+	+
Підготовка особистого та групового спорядження	+	+
Укладання рюкзака	+	+
Встановлення намету	+	+
3. Рухливі (народні) ігри		
«Мисливці та лайки»	+	
«Таємний лист»	+	
«Лісничий, лайки і лисиці»	+	+
«Розвідники»		+
«Виклик»		+
4. Екскурсії (прогулянки)		
Екскурсія на природу «Вогонь – друг туриста, але й ворог»		+
<i>Підсумкова тека (2 години)</i>		
Укладання рюкзака	+	+
Встановлення намету без ліміту часу	+	
Участь у змаганнях		+