

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма для спеціальних медичних груп у фізичному вихованні дітей шкільного віку розроблена відповідно до вимог програми 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура», затвердженої Міністерством освіти і науки України (лист № 1/11-4630 від 01.07.2009 року) та програми для 10-11 класів, затвердженої Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 28.10.2010 року № 1021).

**Мета програми** – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я школярів, фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-корективної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості з урахуванням стану здоров'я, стадією та динамікою патогенезу захворювання. Такий підхід передбачає умови, за яких при стійкому покращанні самопочуття послідовно переходити до підготовчої, а згодом, за станом здоров'я, до основної медичної групи. При довготривалих дисфункціях внутрішніх органів це дає змогу учням спеціальної медичної групи знайомитися з основами отримання рухових умінь і формувати відповідні навички для оволодіння професією в майбутньому.

**Головні завдання** роботи з учнями, за станом здоров'я віднесених до спеціальних медичних груп :

1. Добитися індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття;
2. Спланувати і реалізувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру;
3. Підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності;
4. Зміцнення здоров'я та корекція фізичного розвитку;
5. Знайомство з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом довготривалої хвороби ( формування постави, загартовування, самомасажу, різновидів дихання тощо );
6. Засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених програмою з фізичної культури;
7. Формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя;
8. Розвиток фізичних якостей.

За результатами поглибленого медичного огляду, відповідно до положення № 211 від 31.12.1992 року «Про покращення лікарняно-фізкультурної служби», на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп за профільним спрямуванням. В термін до 15 вересня наказом по школі ці списки затверджуються з вказівкою діагнозу захворювання і можливим терміном перебування дітей в групі. В подальшому учні спецмедгрупи підлягають поглибленому лікарняному обстеженню один раз на семестр. За показниками стану здоров'я можливе переведення учнів до підготовчої групи.

## Розподіл дітей за медичними групами відповідно до стану їхнього здоров'я

Таблиця 1

Вид захворювання (форми, стадії)	Медичні групи			Заняття лікувальною фізкультурою (ЛФК)
	Основна	Підготовча	Спеціальна	
1	2	3	4	5
<b>1. Пошкодження серцевого м'яза :</b>  - реконвалесценція після перенесеного ревматичного міокардиту ;  - міокардіодистрофія.	Призначається за доброго загального стану, через два роки після нападу.  Призначається за доброго загального стану, через 12 місяців після закінчення загострення.	Призначається через рік після нападу за відсутності клінічних ознак пошкодження серця і суглобів.  Призначається не пізніше ніж через 6 місяців за відсутності клінічних показників пошкодження серця.	Призначається не раніше ніж через 8-10 місяців після нападу за відсутності супутніх хвороб.  Призначається одразу за відвідуванні школи після хвороби.	Призначається в період загострення і перші місяці після нападу.  Не призначається.
<b>2. Порушення клапанного апарату серця :</b> - недостатня діяльність мі трального клапану ;  - мітральний стеноз, пошкодження аортного клапана, комбіновані клапанні пороки серця.	Не призначається.  Не призначається.	Призначається не раніше ніж через рік після стихання активного ревматичного процесу за позитивної реакції на фізичне навантаження, після успішних занять у спеціальній медичній групі.  Не призначається.	Призначається не раніше ніж через 10 – 12 місяців після закінчення гострого ендокардиту та за відсутності активності ревматичного процесу або недостатності кровообігу.  Не призначається.	Призначається в перші місяці після загострення. У разі недостатності кровообігу або ознаках активності ревматичного процесу – постійно.  Призначається суворо індивідуально.
<b>3. Уроджена серцево- судинна патологія (пороки).</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається за відсутності ознак перевантаження правого шлуночка й геодинамічних розладів.	Призначається строго індивідуально в разі геодинамічних розладів.
<b>4. Післяопераційний період після хірургічних втручань із приводу пороків серця.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається після занять лікувальною фізкультурою не менш як рік.	Призначається до і після операційного періоду (протягом року після операції).
<b>5. Кардіотонзілярний синдром із ревматичним характером.</b>	Призначається після зняття з диспансерного обліку.	Призначається через рік після загострення захворювання.	Призначається за повторних частих стрептококових захворювань і симптомів незрозумілих змін щодо серця (серцебиття, задуха, кардіологія, систолічний шум на верхівці без змін розмірів серця), скарг на болі в суглобах.	Не призначається.

<b>6. Хронічна пневмонія.</b>	Перша стадія при тривалій ремісії (не менш як 1 рік).	Перша стадія через 1 – 2 місяці після загострення, якщо немає ускладнення.	Перша стадія – за наявності залишків загострень. Друга призначається через 1 – 2 місяці після загострення. Третя стадія – за відсутності дихальної і серцево-судинної недостатності, наявності нормальної температури не раніше ніж через 1 – 2 місяці після загострення та проходження ЛФК.	На третій, а також на всіх інших стадіях захворювання впродовж одного місяця після загострення.
<b>7. Бронхіальна астма.</b>	Призначається через 2 роки після останнього нападу при доброму загальному стані.	Призначається через рік після останнього нападу, якщо не спостерігається вторинних змін у легенях та дихальної недостатності в стані спокою та під час фізичних навантажень.	Призначається, якщо не спостерігаються явища дихальної недостатності в спокої, якщо напади легкі, проходять без ускладнень і повторюються не більш як 2 рази. При цьому у змісті занять використовуються вправи ЛФК, адекватні цьому захворюванню.	Призначаються у разі частих нападів, вторинних змін у легенях у разі наявності дихальної чи серцево-судинної недостатності.
<b>8. Операція на легенях з приводу хронічних захворювань :</b> - лобектомія і сегментарна резекція легені ;  - видалення легені.	Не призначається.  Не призначається.	Призначається через рік після операції, якщо немає ускладнень, а також за доброї адаптації до фізичних навантажень на заняттях у спеціальній медичній групі або кабінеті ЛФК.  Не призначається.	Призначається через 4 – 6 місяців після операції у разі задовільної адаптації до фізичного навантаження, відсутності рецидивів недуги.  Призначається через рік після операції за доброї адаптації до фізичних навантажень на заняттях ЛФК.	За нормального перебігу післяопераційного періоду. Заняття проводяться 4 – 6 місяців у кабінеті ЛФК за місцем проживання.  Рекомендується за місцем проживання після виписки із стаціонару (упродовж року).
<b>9. Туберкульоз легенів.</b>	Призначається в разі туберкульозної інтоксикації без загострення дихальної недостатності.	Призначається за благополучного післяопераційного періоду й відсутності дихальної недостатності.	Призначається у разі благополучного перебігу компенсаторного або субкомпенсаторного процесу та дихальній недостатності першого ступеня.	Призначається строго індивідуально.
<b>10. Хронічний гастрит, ентерит, коліт.</b>	Не призначається.	Призначається за доброго стану здоров'я.	Призначається при задовільному загальному стані, за відсутності загострень (впродовж 6 місяців).	Призначається за нечітко виражених ознак інтоксикації. У разі загострення – перерва у заняттях.

<b>11. Виразкові захворювання.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається через рік після лікування, клінічні ознаки хвороби відсутні.	Призначається, якщо немає кровотеч та больових відчуттів, які вимагають систематичного лікування.
<b>12. Хронічний нефрит, нефроzoneфрит, пілонефрит.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається у разі компенсаторної ниркової функції, коли немає загострення і коли не спостерігається змін у стані серцево-судинної системи. На період лікування тимчасово припиняється.	Призначається у разі компенсаторної ниркової функції, коли немає загострення та артеріальний тиск не перевищує 160 / 95 мм рт. ст. та недостатності кровообігу першого ступеня.
<b>13. Гемофілія, хвороба Верльгофа, Шенлейна-Генюха.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Не призначається.	Може призначатися, коли хвороба має легку форму.
<b>14. Ендокринні захворювання (гіпертиреози, діабет, ожиріння тощо).</b>	Не призначається.	Призначається при легких і незначних змінах в організмі, якщо рівень фізичного розвитку й працездатності відповідає віку.	Призначається при помірно виражених ознаках відставання у фізичному розвитку, ваги мінус 2 – 3 порівняно з віковим стандартом та відсутності інших ендокринних порушень.	Призначається при різко виражених порушеннях.
<b>15. Відставання у фізичному розвитку (при відсутності ендокринних порушень).</b>	Не призначається.	Призначається, коли величина росту і ваги становить мінус 2 від вікового стандарту.	Призначається, коли показники росту і ваги значно нижчі вікових стандартів (мінус 2 і більше).	Не призначається в післяопераційний період.
<b>16. Грижі (пахова, пупкова), апендицит, переломи кісток.</b>	Призначається через рік після операційного втручання.	Призначається через півроку після операційного втручання.	Призначається на півроку після операційного втручання.	Призначається в післяопераційний період.
<b>17. Сколіози (порушення постави).</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається при незначних відхиленнях, з використанням коригуючої гімнастики.	Призначається при сколіозах з паталогічною етіологією після рахіту, поліомієліту; юнацькому кіфозі та інших порушеннях постави відповідно до висновків лікаря-ортопеда.
<b>18. Уроджені й набуті деформації опорно-рухового апарату.</b>	Призначається, коли немає порушень рухових функцій.	Призначається за незначних порушень рухових функцій.	Призначається індивідуально.	Призначається при суттєвих порушеннях рухових функцій.
<b>19. Наслідки після закритих травм черепа.</b>	Не призначається.	Призначається за незначних порушень рухових функцій після року занять у спецмедгрупі.	При порушеннях рухових функцій.	Не призначається.
<b>20. Паралічі, парези, гіперкінези після різних</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається індивідуально.	Рекомендується.

захворювань нервової системи (енцефаліт, менінгіт, церебральні дитячі паралічі, поліомієліт).				
<b>21. Прогресивні м'язові дистрофії.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається на початкових стадіях.	Рекомендується .
<b>22. Епілепсія.</b>	Не призначається.	Не призначається.	Призначається в разі нечастих нападів.	Не призначається.
<b>23. Хронічні захворювання верхніх дихальних шляхів.</b>	Призначається, якщо немає суттєвих порушень носового дихання.	Призначається у разі помірних порушень носового дихання.	Призначається у разі частих загострень хронічних хвороб.	Не призначається.
<b>24. Хронічний отит з перфорацією барабанної перепонки.</b>	Призначається, крім занять плаванням, у період загострення – занять лижною підготовкою.	Призначається, якщо немає порушень функцій слуху.	Призначається у разі гнійних процесів.	Не призначається.
<b>25. Аномалія рефракції.</b>	Призначається при показниках менших $\pm 3D$ з гостротою зору 0,5 і нижче, без корекції. При гостроті зору 0,5 і вище – тільки з корекцією.	Призначається, якщо показники $\pm 3D$ з гостротою зору нижчою 0,5 з корекцією. Від $\pm 3,0$ до $\pm 6,0$ – незалежно від гостроти зору.	Призначається при показниках $\pm 7D$ і більше незалежно від гостроти зору. За наявності змін очного дна й помутніння скловидного тіла обов'язковий висновок офтальмолога.	Не призначається.
<b>26. Захворювання сльозових шляхів, що супроводжуються сльозовидленням.</b>	Призначається з обмеженням занять на свіжому повітрі.	Не призначається.	Не призначається.	Не призначається.

Всі діти віднесені до основної, підготовчої та спеціальної медичної групи відвідують обов'язкові уроки фізичної культури. Учні спецмедгрупи повинні займатись на уроках у відповідному спортивному одязі та взутті. Вони беруть участь у підготовчій і заключній частинах уроків, а при стійкому покращанні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, струси, психоемоційне навантаження. Передбачено обмежене виконання фізичних вправ на силу, швидкість, витривалість, виконання елементів акробатики з контролем самопочуття учнів. Всі учні повинні бути обізнані з елементами контролю за станом власного здоров'я за показниками пульсу і дихання.

Знижені адаптаційно-захисні можливості організму учнів спецмедгрупи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ по медичних показниках, але з обов'язковим включенням їх у подальше вивчення при суворому дотриманні дозування. Фізичні вправи прикладного і професійного спрямування не виключаються, а обов'язково проводяться з урахуванням пристосування організму дитини до подібних навантажень. Ведучий принцип в роботі з учнями СМГ – **диференційований підхід, дозування навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей.**

**Приблизна середня частота серцевих скорочень  
при виконанні вправ вступної частини уроку**

Таблиця 2

<b>Вид вправ</b>	<b>Час, хв..</b>	<b>Пульсова сума, уд./хв..</b>
Шиккування	2	132
Ходьба по залу	2	236
Прискорена хода ( типу спортивної ходьби )	1	136
Дихальні вправи	1	100
Загальнорозвивальні вправи	5	650
Дихальні вправи	1	100
Повільний біг	2	258
Дихальні вправи	1	100
Вправи на гімнастичній стінці	5	610
Дихальні вправи	1	100

Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов'язкові додаткові заняття по 45 хвилин у позакласний час за спеціальною програмою, які проводить учитель із спеціальною фаховою підготовкою за затвердженим розкладом, бажано на свіжому повітрі. Групи повинні складатись із 10-15 чоловік. За несприятливих кліматичних умов тривалість уроку скорочується до 30 хвилин, щоб запобігти перегріванню або переохолодженню. Комплектування груп проводиться з урахуванням віку, характеру захворювання, фізичного розвитку та функціонального стану учнів. В залежності від віку в одну групу об'єднують школярів двох-трьох класів: з 5 по 7, з 8 по 9 та з 10 по 12 класи. Для більшої частини школярів – групи «А», що об'єднує дітей, що мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, послаблені у зв'язку із будь-якими захворюваннями - заняття фізичною культурою проводяться згідно з цією програмою. До групи «Б» відносяться учні з органічними, незворотними змінами органів та систем (враження серцево-судинної, печінки, сечовидільної системи, високим ступенем порушення рефракції зору зі змінами яблука ока тощо). Тобто діти, які не справляються з навантаженням для спеціальних медичних груп і потребують поліклінічних або санаторних занять лікувальною фізкультурою.

Формування груп здійснюється за заявою батьків по показниках функціональних проб серцево-судинної системи, по впливу хвороби на організм дитини і результатом реакції на фізичні вправи незалежно від діагнозу з урахуванням віку. Можливе створення міжшкільного об'єднання учнів у спецмедгрупи.

Учні за станом здоров'я звільнені від занять фізичною культурою, повинні бути присутніми на уроці. Такі учні можуть допомагати вчителю у проведенні уроку за власною згодою, проте така допомога не повинна носити характер фізичного навантаження. Рекомендовано ознайомлення таких учнів з теоретичним матеріалом програми. В класному журналі навпроти прізвища учня пишеться слово «Звільнений», тематичні, семестрові та річна оцінки не виставляються. Відсутнім на уроці такий учень може бути тільки наказом по школі за особистою заявою батьків.

## Орієнтовна таблиця дозування навантажень на уроках фізичної культури в контексті розвитку фізичних якостей ослаблених дітей

Таблиця 3

Навантаження		Фізичні вправи	Інтенсивність	Параметри навантаження				Методика виконання вправ
Розвиток якостей	Групи м'язів			Об'єм				
				Розвивальний вплив		Підтримувальний вплив		
		К-сть серій	Час, хв.	К-сть серій	Час, хв.			
<b>Сила</b>	Верхній плечовий пояс, ноги, черевний прес, спина	Гімнастичні вправи : основні на приладах	70 – 75 % від максимальної; інтервал між серіями 40 – 90 с	3	4 - 5	2	2 - 3	Повторно-серійний
<b>Швидкісно-силові якості</b>	Тулуб, плечовий пояс, руки, ноги	Метання, ігри, стрибки	80 – 100 % від максимальної	3 (по 2 – 3 повторення)	6	2	3	Повторно-серійний
<b>Швидкість</b>	Усі групи м'язів	Біг, ігри	80 – 100 % від максимальної	2 (по 2 – 3 повторення)	3	1	1	Повторно-серійний
<b>Витривалість</b>			Пульс 150 – 160 уд/хв..	-	15	-	15	Безперервний, рівномірний, перемінний

Особливої уваги потребують діти у періоди хронічних загострень захворювання, періоди поновлення після загострень або періоди після перенесення супутних та інфекційних захворювань. Індивідуального підходу потребують діти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання. Для цієї категорії дітей треба добирати спеціальні фізичні вправи, обмежувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

## Орієнтовні терміни відновлення занять фізичною культурою після різних захворювань

Таблиця 4

Назва захворювання	Ознаки одужання	Заняття на уроках фізкультури	Відновлення тренувань	Участь у змаганнях	Рекомендації
1	2	3	4	5	6
<b>Ангіна (катаральна, фолікулярна)</b>	Відсутність запалення в горлі (почервоніння, припухлість), і болі при ковтанні, нормальна температура не менше ніж 2 дні, задовільний загальний стан	Через 6 – 7 днів	Через 12 – 14 днів	Через 20 – 22 днів	Обмеженість під час занять зимовими видами спорту
<b>Ангіна флегмонозна</b>	Задовільне самопочуття, відсутність больових явищ у горлі і шийних лімфатичних вузлах, нормальна температура впродовж 7 днів, повне відновлення ваги тіла	Через 14 – 15 днів	Через 20 – 21 день	Через 30 – 35 днів	У процесі допуску до змагань обов'язково визначити стан серцево-судинної системи

<b>Апендицит гострий</b>	Задовільне самопочуття, нормальна температура впродовж 10 днів, відсутність болю й напруження черевної стінки під час прощупування	Через 7 – 10 днів	Через 14 – 18 днів	Через 25 – 30 днів	Рекомендується операція
<b>Хірургічні операції</b>	Післяопераційний рубець не викликає больових відчуттів під час напруження м'язів черевного преса	Через 10 – 15 днів	Через 20 – 25 днів	Через 30 – 40 днів	Обмеження в стрибкових вправах, піднімання ваги, вправ на гімнастичних приладах
<b>Бронхіт (гострий, інфекційний)</b>	Задовільний загальний стан, нормальна температура тіла, відсутність кашлю та хрипів у легенях	Через 6 – 8 днів	Через 10 – 12 днів	Через 14 – 16 днів	Остерігатися раптового охолодження дихальних шляхів під час виконання дихальних вправ
<b>Вітряна віспа</b>	Задовільне самопочуття, нормальна температура не менш як 7 днів, відсутність больових відчуттів у ділянці дихальних шляхів, суглобів	Через 7 – 8 днів	Через 10 – 12 днів	Через 14 – 16 днів	
<b>Фронти, гайморит</b>	Нормальна температура тіла не менш як 14 днів, відсутність болю і ділянці порожнин носа, чола	Через 8 – 9 днів	Через 16 – 18 днів	Через 20 – 25 днів	Обмеженість під час занять зимовими видами спорту
<b>Пневмонія (запалення легенів)</b>	Задовільний загальний стан, нормальна температура тіла не менш як 14 днів, відсутність кашлю, нормальні дані при аускультатії і перексії	Через 12 – 14 днів	Через 18 – 20 днів	Через 25 – 30 днів	У разі затяжного катарального запалення і тяжких форм крупозного запалення термін відновлення затягується на 2 – 3 тижні
<b>Гастроентерити та інші розлади шлунково-кишкового тракту</b>	Відсутність больових відчуттів (нудоти, проносу)	Через 2 – 3 дні	Через 5 – 6 днів	Через 10 – 12 днів	Звертати особливу увагу на режим харчування
<b>Складні форми грипу (висока температура понад 5 днів), розлад окремих систем організму, різко виражені явища загальної інтоксикації</b>	Задовільне самопочуття, нормальна температура не менш як 7 днів, задовільний результат функціональних проб серцево-судинної системи	Через 10 – 12 днів	Через 18 – 20 днів	Через 30 – 40 днів	Під час допуску до змагань зробити функціональні проби для визначення стану серцево-судинної системи
<b>Дизентерія</b>	Задовільне самопочуття, добрий апетит, відновлення втраченої ваги, задовільний результат функціональних проб серцево-судинної системи	Через 14 – 16 днів	Через 20 – 25 днів	Через 30 – 35 днів	Постійний контроль за самопочуттям, діяльністю серцево-судинної системи й шлунково-кишкового тракту
<b>Дифтерія</b>	Нормальна температура не менш як 15 днів, добре самопочуття, зникнення больового відчуття в ділянках залоз, немає патологічних змін у серці	Через 30 – 35 днів	Через 40 – 50 днів	Через 60 – 75 днів	Постійний лікарський контроль за станом здоров'я 2 – 3 місяці (діяльність серця, аналіз сечі)

<b>Кір</b>	Нормальна температура не менш як 7 днів, функціонування кишечника, повна відсутність висипки на шкірі	Через 14 – 16 днів	Через 20 – 21 днів	Через 25 – 30 днів	
<b>Малярія</b>	Задовільний стан здоров'я, нормальна температура тіла не менш як 10 днів, розміри підшлункової залози нормальні	Через 6 – 7 днів	Через 9 – 10 днів	Через 14 – 16 днів	Не зловживати заняттями водними видами спорту, прийомами сонячних ванн, аналіз сечі після 2 – 3 тренувань обов'язковий
<b>Запалення нирок (гострий нефрит)</b>	Добре самопочуття, немає набряків, немає у сечі білка і крові під час триразової здачі аналізів через 5 днів	Через 20 – 35 днів	Через 40 – 50 днів	Через 60 – 80 днів	Аналіз сечі після 2 – 3 тренувальних занять упродовж 3 місяців обов'язковий
<b>Гострі і негострі захворювання (інфекційні й неінфекційні) шкіри і слизових оболонок</b>	Визначається лікарем-спеціалістом, період характеризується повною відсутністю виявів хвороби і її рецидивів упродовж 8 – 15 днів	Через 5 – 6 днів	Через 7 – 10 днів	Через 15 – 20 днів	
<b>Гостре розширення серця після спортивних чи побутових перенапружень</b>	Задовільне самопочуття, відсутність задухи під час рухів, відновлення норми розмірів серця; чисті, ясні тони; задовільні результати функціональних проб серцево-судинної системи	Через 30 – 45 днів	Через 60 – 75 днів	Через 90 – 120 днів	Систематичний медико-педагогічний контроль
<b>Отит (гострий)</b>	Нормальна температура не менш як 5 днів, відсутність болю	Через 14 – 16 днів	Через 20 – 24 дні	Через 30 – 35 днів	Використання за гартувальних процедур
<b>Плеврит сухий</b>	Нормальна температура тіла 20 днів, задовільне самопочуття, відсутність болю в ділянці легенів, бронхів, відновлення ваги	Через 14 - 16 днів	Через 20 - 24 днів	Через 30 - 35 днів	Загартування, уникати застуди
<b>Плеврит ексудативний</b>	Нормальна температура, відсутність мокроти в плеврі	Через 40 – 50 днів	Через 60 – 80 днів	Через 90 – 105 днів	Загартування, уникати застуди
<b>Ревматизм (гострий)</b>	Задовільне самопочуття, нормальна температура не менш як 30 днів, відсутність деформації суглобів, немає болю в ділянці серця	Через 6 – 8 місяців	Через 1 – 1,5 року	Через 2 – 2,5 року	Через 3 – 4 місяці після загоєння рекомендується ЛФК. Потрібна обережність у дозуванні навантажень.
<b>Струси головного мозку</b>	Задовільне самопочуття, відсутність головного болю й запаморочення (не менш як 15 днів), нормальні рефлекси	Через 20 – 25 днів	Через 30 – 40 днів	Через 60 – 90 днів	Не дозволяються протягом місяця вправи, що викликаються різкими поворотами; стрибки, бокс, спортивні ігри, боротьба
<b>Скарлатина</b>	Задовільне самопочуття, нормальна температура не менш як 20 днів, повна відсутність лущення шкіри, відсутність змін у сечі	Через 30 – 40 днів	Через 50 – 60 днів	Через 75 – 80 днів	Обережність у дозуванні навантажень, обов'язковий аналіз сечі перед початком тренувань і після одного з перших занять

Для дітей, що мають відхилення з боку серцево-судинної системи протипоказані вправи, виконання яких пов'язане із затримкою дихання та статичним напруженням, з різким прискоренням темпу. Їм рекомендовано загальнорозвивальні вправи на всі групи м'язів в різних вихідних положеннях, різновиди ходьби, дозований біг у повільному темпі за самопочуттям.

Школярам з захворюванням органів дихання (хронічний бронхіт, запалювання легенів, бронхіальна астма тощо) протипоказані вправи, що викликають затримку дихання, напруження. Необхідно більше уваги приділяти дихальним вправам, що сприяють тренуванню повного дихання, особливо подовженому видиху через рот, голосові вправи на видиху з одночасним вимовленням звуків А, У, Е, И, О, а також Р, Ж, Ш, Щ, З, С або їхніх поєднань Бре, Бра, Бру тощо.

Такі вправи рекомендовано для виконання по 3-5 разів на день, дозування для однієї вправи 2-3 рази, кількість вправ 3-4.

В заняттях з учнями, що мають захворювання нирок (нефрит, піелонефрит, нефроз тощо), значно знижуються фізичне навантаження, виключаються стрибки, не допускаються переохолодження. Особливу увагу слід приділяти укріпленню м'язів передньої стінки живота.

Для школярі з порушенням нервової системи обмежуються вправи, що викликають нервові перенапруження (вправи на рівновагу на підвищеній опорі, складні координаційні вправи), обмежується час на ігри. Дуже важливим є спокійна обстановка на заняттях, стимулювання у дітей впевненості у власних силах.

При захворюваннях органів зору виключаються стрибки, перекиди, вправи з напруженням, стійки на руках та голові. Виключаються вправи, пов'язані із струсом тіла.

При хронічних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, жовчного міхура, печінки зменшується навантаження на м'язи черевного пресу, обмежувати кількість стрибків, натомість слід широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи.

Учні з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але порівняно тривало. Доцільно робити вправи в опорі, з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Індивідуального підходу потребують діти з порушенням або незначними відхиленнями від правильної постави.

Дітей спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різних типів дихання: грудного, черевного і змішаного (повного), формувати навички довільного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, ускладнює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання і усуненню порушень в діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємність легенів, сприяють дифузії газів у легенях і насиченню крові та тканин киснем, поліпшенню постави, позитивно впливають на загальний стан

здоров'я учнів. Тому дихальні вправи показані всім учням спецмедгрупи, незалежно від характеру основного захворювання.

Під час усного підрахунку, розв'язання навчальних задач, виконання трудових процесів і нових фізичних вправ, що вимагають більшої уваги, дихальні рухи дітей гальмуються, дихання стає поверхневим, не ритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомленість. Такі самі зміни дихання відбуваються під час навчання дітей новим фізичним вправам: дихання затримується ще до початку виконання вправи, що негативно позначається на якості руху. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність організму школяра.

### Ознаки фізичної втоми

Таблиця 8

Ознаки	Характер втоми		
	Найбільша фізіологічна втома	Значна втома (гостра перевтома I ступеня)	Різка перевтома (гостра перевтома II ступеня)
Забарвлення шкіри	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, побіління, синюшність
Пітливість	Незначна	Значна (вище пояса)	Велика (нижче пояса), виступ солей на шкірі
Дихання	Прискорене (22-26 за хв.. на рівнині і 36 – під час підйому вгору)	Прискорене (38-46 за хв..), поверхнєве	Значно прискорене (більше 50-60 за хв..), через рот, яке переходить у зітхання та неритмічні дихальні рухи
Характер рухів	Бадьора ходьба	Невпевнені кроки, легке похитування під час ходьби	Різде похитування під час ходьби, поява некоординованих рухів
Самопочуття	Нормальний вигляд	Стомлений вигляд обличчя, сутулість, зниження інтересу до навколишнього середовища	Перевтомлений вигляд обличчя, виражена сутулість, апатія, скарги на сильну слабкість і прискорене серцебиття, головний біль, нудота, блювання тощо
Міміка	Спокійна	Напружена	Викривлена
Увага	Чітке й точне виконання вказівок	Неточність у виконанні команд (зміні напрямку, темпу руху), вправ на увагу	Сповільнене, неточне виконання команд
Пульс, уд\хв..	110-150	160-180	180-200 і більше

Необхідність використання довольної регуляції в періоди росту і формування організму зумовлено також тим, що механізми саморегуляції у дітей та підлітків не завжди надійно й економно забезпечують пристосування організму до умов шкільного життя, що постійно змінюються.

### Найсприятливіші періоди розвитку фізичних якостей у школярів ( за В. Язловецьким )

Таблиця 9

Вік	Сила		Швидкість		Швидкісно-силові якості		Гнучкість		Витривалість				Рівновага	
									Динамічна ( силова )		Загальна			
	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
17	xxx	xxx						xxx	5			x	xxx	
16	x		x				xxx		xx					
15	x				xx	x	xxx	xxx			xx			
14	xx			xxx			xxx	xx						
13									xx	xx	xxx			x
12		xx				xxx		xx	xxx	xxx		xxx		xxx
11	x	xxx		xxx		xxx				xxx	xxx	xx		
10			x	xx		xxx	xxx			xxx		xx	xxx	xx
9	x	x	xxx	xxx						xx	xxx	x		xxx
8		x	xxx	xxx		xx		x						xx

Умовні позначення : x – періоди помірних темпів розвитку; xx – періоди субмаксимальних темпів розвитку; xxx – періоди максимальних темпів розвитку.

### Структура довільного керування диханням людини передбачає:

1. Затримку дихання (довільне апное) та імперативний стимул (точка зриву);
2. Довільне регулювання дихання (зміна ритму, глибина і об'єм легеневої вентиляції) та облігатний рівень легеневої вентиляції : дихання при заданому постійному рівні вентиляції; довільна гіповентиляція; довільна гіпервентиляція; керування диханням у стані спокою; керування диханням під час виконання фізичних вправ на місці та в русі; керування диханням під час виконання силових вправ і статичних зусиль;
3. Довільне регулювання газового стану альвеолярного повітря, оксигенація крові;
4. Довільне регулювання через дихальну систему емоційного стану і розслаблення м'язів, зняття рухової домінанти;
5. Застосування довільного дихання для боротьби з гіпоксією і прискорення процесів відновлення.

Треба, щоб уже на початку навчання діти засвоїли деякі **правила**.

1. **Дихати треба через ніс.** Це найдоцільніше природне дихання. Проходячи через носові ходи, зовнішнє повітря очищується від пилу і зігрівається. Зворотний струм повітря з легенів зволожує слизову оболонку носа, оберігає її від пересихання.

### Рекомендовані вправи для розвитку носового дихання

Комплекс 1

1. В.п. – о.с. Великим і вказівним пальцями по черзі закривати ліву і праву ніздрю («закривати і відкривати клапани»). Тривалість вдиху і видиху 4 – 6 сек.
2. В.п. – те саме. Під час вдиху вказівні пальці рухаються по краях носової поверхні. Під час видиху вказівними пальцями виконувати постукування по крилах носу (видих тривалий).
3. В.п. – те саме. Кінчиком язика давити на тверде піднебіння. Вдих і видих виконувати через ніс.
4. В.п. – те саме. Спокійний вдих. Під час видиху постукувати по крилах носу і вимовляти склади <i>БА-БО-БУ</i> тощо

2. **Вдих виконувати плавно й безшумно.** Для цього повітря вдихати тонким струмочком без напруження. Наприкінці вдиху зберігати можливість деякого його продовження.

3. **Видих виконувати активно і до кінця.** Поступово надходження повітря під час вдиху змінюється його стрімким виведенням під час видиху.

4. **Тип дихання повинен бути повним.** У дихальному акті бере участь грудна клітка і діафрагма.

5. **Виключити зайве напруження дихання** під час довільного керування ним (дихання не повинно завершуватись задишкою, станом дискомфорту і напруження).

6. Під час виконання дихальних вправ **увагу треба зосередити** на ділянці живота, грудної клітки, на фазах вдиху і видиху.

7. **Враховувати гігієнічні умови виконання вправ.** Дихальні вправи доцільно виконувати в провітреному приміщенні, на свіжому повітрі.

8. **Забезпечувати оптимальну структуру дихання**, вирішуючи рухові завдання: узгоджувати фази дихання і руху за анатомічною ознакою; враховувати рефлекторний вплив дихання на частоту рухів і силу скорочення м'язів.

9. **Дотримуватись принципу адекватності дихання вимогам даного моменту**, тобто забезпечувати надходження до організму потрібної кількості кисню і виведення вуглецю, добиватися відповідної довільної гіпервентиляційної реакції на дану м'язову роботу.

**Слід пам'ятати**, що хвилинний об'єм дихання, який відповідає даному віку, є межею раціонального збільшення вентиляції; межа мінімального рівня легеневої вентиляції в стані спокою знаходиться на 20-30 % нижче від її нормального рівня; глибина дихання під час м'язової роботи не повинна перевищувати 40-50 % величини життєвої місткості легенів.

Учні спеціальної медичної групи оцінюються за знання теоретичного компонента, виконання домашніх вправ, практичні навички прийомів самоконтролю, техніку виконання вправ з кожного розділу програми протягом навчального року. Кількісні показники тестування не оцінюються. Оцінки виставляються в журнал спецмедгрупи і переносяться до класного журналу як поточні, підсумкову оцінку за тему, чверть, семестр, навчальний рік виставляють у вигляді заліку («зараховано», «не зараховано»).

Загальноосвітні заклади Сватівського району не мають плавальних басейнів, зими м'які, малосніжні, тому з програмного матеріалу вилучено розділи навчання дітей плаванню та лижна підготовка. Проте дітям, що віднесені до спецмедгруп, необхідно включати в заняття вправи «сухого» плавання, влітку для загартовування організму показане плавання у відкритих водоймищах. Якщо умови дозволяють, взимку показані лижні прогулянки. З програми вилучено розділ навчання дітей гандболу, оскільки стан спортивної бази та матеріально-технічне забезпечення загальноосвітніх закладів району не дозволяє виконувати цей розділ програми в повному обсязі.

#### **Вимоги до учнів спецмедгруп:**

1. Теоретичні знання (загальної та лікувально-оздоровчої спрямованості відповідно до вимог навчальних програм);
2. Практичні навички прийомів самоконтролю;

3. Техніка виконання загально навчального матеріалу ( за сприятливих для учнів умов у відповідності до лікарняних показань).

**Таблиця оцінювання навчальних досягнень учнів загальноосвітніх закладів з предмету «Фізична культура»**

Таблиця 5

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії навчальних досягнень
I. Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного руху на елементарному рівні розпізнавання
	2	Учень володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, може виконувати окремі елементи фізичних вправ
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня
II. Середній	4	Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, його вміння й навички дають змогу виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками)
	5	Учень розуміє основний теоретико-методичний матеріал, може виконувати техніку окремої фізичної вправи
	6	Учень аналізує та виправляє допущені помилки, з допомогою вчителя може аналізувати та виправляти допущені помилки, здатний виконати окремі вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
III. Достатній	7	Учень виявляє знання й уміння переважної більшості навчального матеріалу, здатний застосовувати теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
	8	Знання учня достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки, володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексного тесту оцінки стану фізичної підготовленості
	9	Учень вільно володіє матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує вправи і вимоги навчальних нормативів, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань
IV. Високий	10	Учень уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ, рівень умінь і навичок дає змогу правильно і якісно виконувати вправи контрольних нормативів
	11	Учень володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує фізичні вправи та вправи контрольних навчальних нормативів на високому рівні
	12	Учень має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета, на високому рівні виконує фізичні вправи, визначені навчальною програмою

Рівні навчальних досягнень вказані в програмному матеріалі :

I рівень – початковий (учень має загальні уявлення про значення лікувально-оздоровчих заходів і комплексів вправ);

II рівень – середній (учень виконує дві вимоги);

III рівень – достатній (учень виконує три вимоги і володіє навичками самостійних занять);

IV рівень – високий (учень виконує три вимоги і творчо володіє навичками самостійних і колективних занять).

Вищий бал виставляється у межах відповідного рівня.

Заняття в групах додатково до програмних проводяться 2 рази на тиждень в межах варіативної складової навчальних планів. Розподіл часу на основні розділи підготовки здійснюється у відповідності до Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи) під редакцією Т. Круцевич (2009) та Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи. Рівень стандарту» (2010), з перевагою навчання засобами спортивних ігор.

На заняттях з учнями спеціальної медичної групи треба додержуватись загальноприйнятої структури шкільного уроку фізичної культури, однак він складається не з трьох, а з чотирьох частин. Кожному учню такої групи доцільно вести особистий щоденник самоконтролю, де він мав би змогу фіксувати динаміку показників пульсу та дихання не тільки на заняттях спецмедгрупи, але й на обов'язкових уроках в тижневому режимі навчання. Виконання стройових та загальнорозвивальних вправ чергується з дихальними вправами. Вчитель постійно має контролювати самопочуття учнів, враховувати стан їхнього здоров'я, стадії та характеру захворювання.

У вступній частині уроку (3-4 хв.) вчитель організовує учнів, пояснює завдання уроку, повідомляє теоретичні відомості, сприяє виробленню правильної постави. Засобами вступної частини є гімнастичні шиккування й перешикування, ходьба, стройові вправи, дихальні вправи, а також підрахунок частоти пульсу і дихання.

У підготовчій частині (10-15 хв.) проводяться загальнорозвивальні вправи, ходьба з різними положеннями рук, танцювальні вправи, ігри з елементами стройових вправ, а також підготовчі й підвідні вправи.

В основній частині (25-28 хв.) навчають одного з основних рухів, вивчаються нові вправи або комплекси вправ, повторюються індивідуальні комплекси згідно характеру захворювання, включаються ігри малої і середньої інтенсивності, закріплюються вміння та навички програми для основної групи. Вимоги програми з фізичної культури, техніка виконання рухів, вивчення тактичних прийомів в основній частині уроку повинні бути співвіднесені з набутими дітьми знаннями, вміннями та навичками. Режим навчання більш повільний, навантаження на уроці – середнє, найбільш раціонально використовувати метод варіативних (змінюючих) навантажень. Навантаження обов'язково повинне чергуватись з вправами на дихання та розслаблення. Постійно перевіряється пульсовий показник.

В заключній частині, яка триває до 5 хвилин, учні виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення. Завдання цієї частини – знизити фізіологічне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан. Підводяться підсумки уроку, пояснюється домашнє завдання. Домашнє завдання повинно бути чітко дозованим. Фіксуються заключні показники ЧСС та дихання. Частота пульсу визначається пальпаторно на лучовій або сонній артерії відразу після виконання вправ або телеметрично – методом запису радіоелектрокардіограми

**Середньогрупова частова пульсу  
при виконанні різноманітних фізичних вправ**

Таблиця 6

Вид вправ	Частота пульсу, уд./хв..		
	середня	min	max
<b>Шиккування</b>	91	77	112
<b>Ходьба (повільна)</b>	105	86	119
<b>Ходьба стройова (середній темп)</b>	118	104	151
<b>Ходьба спортивна (швидка)</b>	134	122	162
<b>Біг-джогінг (повільний – 2 хв.)</b>	129	112	152
<b>Біг із швидкістю 2,5 м/сек. (до 2 хв.)</b>	148	135	175
<b>Дихальні вправи</b>	100	90	118
<b>Загально розвивальні вправи:</b>			
для плечового поясу	118	115	120
комплекс гігієнічної ранкової гімнастики (5 хв.)	126	104	147
<b>Елементи баскетболу:</b>			
Передачі м'яча на місці	132	120	146
Кидки м'яча в кошик з місця	125	118	137
Кидки м'яча в кошик після ведення	149	125	166
Ведення м'яча прямолінійно в повільному темпі	131	120	145
Передачі м'яча від грудей двома руками після ведення			
<b>Рухливі ігри малої інтенсивності</b>	146	114	170
<b>Естафета з набивним м'ячем 1 кг</b>	154	120	176
<b>Вправи на гімнастичній лаві:</b>	169	114	184
в.п. – сидячи без предметів, нахили вперед, назад, в сторони	120	108	131
<b>Вправи стоячи біля гімнастичної стінки:</b>			
махи, нахили, присідання	122	110	143
<b>Вправи у рівновазі на гімнастичній колоді:</b>			
низька – ходьба, повороти, зіскоки тощо	135	123	145
<b>Танцювальні вправи</b>	132	124	148
<b>Лижна прогулянка:</b>			
рівномірний, повільний рух по пласкій місцевості	124	119	150
<b>Стрибки з розбігу</b>	128	125	130
<b>Вправи на брусах</b>	132	128	136

Усі частини уроку спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле.

Сітка розподілу навчальних годин може змінюватись відповідно до умов матеріально-технічного забезпечення, лікарських показань, відповідної фахової підготовки керівника спецмедгрупи при дотриманні сприятливих реабілітаційних умов для учнів.

Програму розроблено для застосування в загальноосвітніх закладах.

Новизна програми визначається авторським баченням на вирішення проблем укріплення фізичного здоров'я ослаблених дітей.

Практична значимість розкрита в змісті програми.

Структурно програма включає в себе пояснювальну записку, зміст, навчально-тематичний план, рекомендовані комплекси фізичних вправ з

урахуванням віку та характеру захворювання, рекомендації щодо оцінювання навчальних досягнень учнів спеціальної медичної групи, велику кількість таблиць у методичну допомогу вчителям фізичної культури, додатки, список використаної та рекомендованої літератури.

### Навчально-тематичний план

Таблиця 7

№	Програмний навчальний матеріал	Класи						
		5	6	7	8	9	10	11
1	Знання теоретичного компонента	<b>На всіх заняттях</b>						
2	Гімнастика	10	12	12	10	10	-	4
3	Легка атлетика	16	14	14	16	16	14	12
4	Спортивні ігри, в т.ч.:	40	40	40	40	40	40	40
5	Футбол	10	10	10	10	10	10	10
6	Волейбол	10	10	10	10	10	10	10
7	Баскетбол	20	20	20	20	20	20	20
8	Кросова підготовка	4	4	4	4	4	4	4
9	Атлетична та ритмічна гімнастика	-	-	-	-	-	8	6
10	Професійно-прикладна підготовка	-	-	-	-	-	4	4
11	Практичне виконання методик	Методики по корегуванню основного захворювання , комплекси вправ оздоровчої спрямованості, дихальні вправи, лікувально-корегуючі вправи (зняття психологічних і психічних навантажень).						
		<b>На всіх заняттях</b>						
	Загалом годин на рік	70	70	70	70	70	70	70

### ЗМІСТ ПРОГРАМИ

#### 5 клас

Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів	Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи
1. <i>Теоретичні знання</i>	Учень повинен:

<p>Передумови виникнення фізичних вправ. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Здоровий спосіб життя. Роль народних і рухливих ігор у керуванні емоціями. Шкідливість паління для здоров'я школяра. Правила загартування. Значення стану шкіряного покриву для здоров'я людини. Найпростіші прийоми самоконтролю. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Руховий режим молодшого підлітка. Правила безпеки на уроках фізичної культури.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати характер власного захворювання, симптоми проявлення хвороби, прийоми контролю за частотою серцевих скорочень.</li> </ol>
<p><b>2. Гімнастика</b>  <u>Теоретична підготовка:</u>          Історія розвитку гімнастики в Україні. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  <u>Практична підготовка:</u>          Організовуючі вправи: перешиккування; повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами; вправи на тренажерах; вистрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків; танцювальні кроки. Стрибки зі скакалкою. Лазіння по горизонтальному канату.          Рівновага: комбінації елементів вправ.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати упор присівши, «міст», стрибки зі скакалкою та інші елементи та вправи за програмою «Гімнастика».</li> <li>3. Виконувати рекомендовані комплекси гімнастичних вправ.</li> </ol>
<p><b>3. Легка атлетика</b>  <u>Теоретична підготовка:</u>          Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Значення розвитку швидкості та спритності в оволодінні руховими діями. Низький старт, фінішування. Дихання під час бігу.  <u>Практична підготовка:</u>          Загальнорозвивальні вправи: на місці, в русі, в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи для метання. Біг: низький старт і стартовий розбіг; біг на дистанції 30 і 60 м; рівномірний біг по дистанції. Стрибки у довжину і висоту. Метання малого м'яча на дальність та в ціль.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати команди «На старт!», «Увага!», «Руш!»; вміти виконувати положення низького старту, стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та у висоту способом «переступання»; метати малий м'яч на дальність та в ціль; пробігати дистанцію у 30 та 60 м; знати вправи спеціальної розминки бігуна, стрибуна, метальника за програмою «Легка атлетика».</li> </ol>
<p><b>4. Спортивні ігри</b>  <u>Теоретична підготовка:</u>          Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Гігієна та загартування юного футболіста. Історія українського гандболу. Розстановка гравців. Права та обов'язки гравців. Покарання за порушення правил гри. Історія українського волейболу. Загальна характеристика гри у волейбол.  <u>Практична підготовка:</u>          4.1. <u>Футбол.</u> Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг; біг на витривалість; стрибки у довжину та висоту з місця; вправи з навантаженням; естафети з м'ячем. Повторне пробігання коротких відрізків; «човниковий» біг, прискорення та ривки з м'ячем. Різновиди стрибків із завданнями; жонгливання м'ячем ногою, стегном. Вправи на рівновагу, рухливі ігри на координацію рухів. Поєднання бігу зі стрибками, зупинками,</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати зупинку м'яча внутрішньою стороною ступні в русі; удар серединою підйому по м'ячу, що котиться; інші технічні</li> </ol>

<p>поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем. Удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі. Зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною ступні. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому. Фінти в умовах виконання ігрових вправ. Вкидання м'яча. Ловіння м'яча збоку, гра на виході, відбивання м'яча однією та двома руками. Маневрування на майданчику, «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника. Взаємодія двох і більше гравців; вибір позиції стосовно суперника, «закривання».</p> <p>4.2. <u>Волейбол</u>. Бігові та стрибкові вправи; вправи на зміцнення флангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави. Прискорений біг до 10 м, біг із різних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості, естафети з бігом, рухливі ігри. «Човниковий» біг, багаторазові стрибки з поворотами. Вправи з набивними м'ячами, згинання та розгинання рук в упорі, стрибки у довжину з місця, перестрибування через перешкоди. Стійка волейболіста, способи пересування. Передача і прийом м'яча двома руками зверху. Орієнтування на майданчику: пересування, вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі. Розташування гравців на майданчику.</p>	<p>прийоми з програми «Футбол», приймати участь у двосторонніх іграх дозованих інтервалів часу та малої інтенсивності.</p> <p>3. Виконувати передачі м'яча двома руками зверху та прийом двома руками знизу в парах за програмою «Волейбол».</p>
<p><b>5. Кросова підготовка</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Перша допомога у разі обмороження. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі.</p> <p><u>Практична підготовка:</u> Крос. Пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті, піску, трав'яному покриві; біг до 5 хвилин; крос з відрізками ходьби.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати рівномірний біг з відрізками ходьби та без них до 5 хвилин.</li> <li>3. Вміти здійснювати контроль власного самопочуття.</li> </ol>
<p><b>6. Матеріал для обов'язкового повторення</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Історія українського баскетболу, гігієна тіла, одягу, спортивної форми. Режим дня. Харчування баскетболіста. Поняття про техніку гри. Основні правила гри.</p> <p><u>Практична підготовка:</u> <u>Баскетбол</u>. Загальнорозвивальні й гімнастичні вправи, вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактики плоскостопості. Прискорення, «човниковий» біг, серійні стрибки, зістрибування із висоти; вправи з обтяженням, рухливі ігри. Чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів. Передачі м'яча двома руками від грудей, передача м'яча однією рукою від плеча. Фінти. Кидки однією рукою зверху, двома від грудей; штрафний кидок; рухливі ігри з передачами. Ведення м'яча в парах, трійках. Стійка захисника, пересування у</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати передачу м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча, здійснювати ведення м'яча, кидок м'яча у кошик однією рукою</li> </ol>

<p>захисній стійці, прискорення, зупинки, повороти, стрибки; естафети та рухливі ігри з веденням. Перехоплення, відбивання м'яча, вибивання м'яча під час ведення, накривання м'яча. Вибір місця для отримання м'яча. Вибір способу ловіння м'яча, способу та моменту передачі м'яча між гравцями передньої та задньої лінії. Взаємодія 2 гравців «Передай м'яч і виходь». Розподіл обов'язків між гравцями для організації нападу. Протидія нападаючому з м'ячем у трьох секундній зоні, на далеких підступах до кільця. Перехоплення м'яча, підбір, виривання і вибивання м'яча, вибір місця в захисті між нападаючим і щитом. Протидія двом, трьом нападаючим. Розподіл обов'язків між гравцями у захисті. Організація дій під час підбирання м'яча, що відскочив від щита.</p>	<p>від плеча, інші технічні прийоми та тактичні взаємодії за програмою «Баскетбол», приймати участь у двосторонніх іграх малої інтенсивності та дозованих інтервалів часу.</p>
<p><b>7. <i>Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</i></b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

### **Прогнозований результат**

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

### **6 клас**

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів</b>	<b>Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p><b>1. <i>Теоретичні знання</i></b> Фізичне виховання в Стародавній Греції. Значення занять фізичною культурою та спортом для підтримання розумової працездатності. Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати принципи функціонування системи органів за характером власного захворювання.</li> <li>3. Знати та виконувати прийоми довільного дихання.</li> </ol>
<p><b>2. <i>Спортивні ігри</i></b> <u>Теоретична підготовка:</u> Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Режим і харчування юного футболіста. Історія розвитку гандболу. Індивідуальні тактичні дії в нападі та захисті. Правила виконання вільного та семиметрового штрафного кидка. Історія розвитку баскетболу в Україні. Турнірна таблиця провідних клубів країни, міста та області. Поняття про тактику гри. Тактичні дії</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; зупинка м'яча, що рухається, внутрішньою стороною стопи, жонгливання м'ячем та інші технічні прийоми;</li> </ol>

у нападі та захисті. Історія розвитку українського волейболу. Основні умови гри: майданчик, обладнання, інвентар.

#### Практична підготовка:

2.1. Футбол. Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; повторно-інтервальне про бігання відрізків; біг на витривалість; стрибку у висоту та довжину; вправи з навантаженням; рухливі ігри та естафети з м'ячем. Повторне пробігання відрізків із різних вихідних положень; «човниковий» біг; прискорення та ривки з м'ячем. Стрибки з поворотом, стрибки з імітуванням ударів головою й ногою, жонгливання м'ячем ногою та стегном, смуга перешкод. Вправи на рівновагу, рухливі ігри на координацію рухів. Удари зовнішньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні; удари в русі; удари на точність. Зупинка внутрішньою стороною ступні, підошвою, стегном та грудьми ( для хлопців ) на місці та у русі. Вивчені способи ведення м'яча. Вкидання м'яча з різних вихідних положень. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом», «перенесенням ноги через м'яч», «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе. Відбирання м'яча в парах. Кидки м'яча рукою, ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння. Маневрування на полі, взаємодія з партнерами в атаці. Вибір моменту і способу для перехоплення м'яча. Вибір позиції. Взаємодія в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником. Вибір місця воротарем у штрафному майданчику під час ловіння на виході.

2.2. Баскетбол. Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, вправи на розтягнення, координацію рухів, вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості. Прискорення з місця з різних вихідних положень. «Човниковий» біг, серійні стрибки, стрибки з поворотами, зістрибування з висоти. Вправи з обтяженням, естафети та рухливі ігри. Чергування вивчених способів пересування, зупинок, поворотів. Пробігання повторних відрізків. Передача м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча, естафети та рухливі ігри з передачами. Ведення м'яча. Пересування у захисній стійці. Накривання м'яча, відбивання м'яча, заволодіння м'ячем під час розіграшу. Способи пересування в поєднанні з фінтами, вибір місця для ігрових дій. Прохід під щит, вибір ігрового моменту та способу виконання для проходу під щит та для виконання кидання м'яча в кошик, підбір м'яча, що відскочив від щита. Організація позиційного нападу «вісімкою» та швидким проривом. Вибір позиції у захисті залежно від місця розташування нападаючого на майданчику. Вибір ігрового моменту для перехоплення м'яча, для накривання та відбивання м'яча під час виконання кидка в кошик. Протидія 2 нападників при «наведенні та перетинанні». Протидія трьом нападникам при використанні «вісімки». Протидія при позиційному нападі.

2.3. Волейбол. Стрибкові та бігові вправи, вправи на

виконувати відволікаючі дії, відбирання м'яча та інші тактичні взаємодії за програмою «Футбол».

3. Вміти передавати м'яч з відскоком від підлоги, подвійний крок і кидок м'яча в кошик, штрафний кидок та інші технічні прийоми гри; вміти робити вихід на вільне місце, здійснювати взаємодії двох та трьох гравців та інші індивідуальні та групові тактичні дії за програмою «Баскетбол».
4. Виконувати прийом та передачу м'яча зверху та знизу, взаємодії 2-3 гравців в атаці та захисті, інші технічні та тактичні прийоми за програмою «Волейбол».
5. Приймати участь у естафетах, рухливих іграх та двосторонніх іграх зі спортивних ігор малої та середньої інтенсивності та дозованого інтервалу часу.
6. Здійснювати самоконтроль самопочуття.

<p>зміцнення флангів пальців кисті руки, вправи для формування постави та координації рухів, загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, вправи на розтягнення, координацію рухів, вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості. Прискорення з місця з різних вихідних положень. «Човниковий» біг, серійні стрибки, стрибки з поворотами, перестрибування. Згинання та розгинання рук в упорі, виси на перекладині, естафети зі стрибками. Поєднання способів пересування в нападі. Передача м'яча двома руками зверху, нижня пряма подача. Поєднання способів пересування в захисті, прийом м'яча двома руками знизу та зверху. Вибір місця при виконанні другої передачі. Взаємодія 2-3 гравців біля сітки під час розиграшу м'яча своєю командою. Вибір позиції для прийому м'яча, взаємодії гравців передньої лінії.</p>	
<p><b>3. Кросова підготовка</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Роль витривалості в оволодінні циклічними вправами. Тактика подолання довгих дистанцій.  <u>Практична підготовка:</u>  Крос. Загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові та стрибкові вправи, повторне пробігання відрізків, змішане пересування на дистанції до 1000 м. Способи подолання перешкод під час кросового бігу. Крос.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Вміти пробігати змішаним пересуванням дистанцію до 1000 м, здійснювати самоконтроль дихання.</li> </ol>
<p><b>4. Матеріал для обов'язкового повторення</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Значення корегуючої гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Кровообіг і м'язова діяльність.  <u>Практична підготовка:</u>  4.1. <u>Гімнастика.</u> Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами, в парах. Вправи для формування постави. Смуга перешкод. Танцювальні кроки. Комбінації елементів. Лазіння по канату. Вправи на рівновагу.  4.2. <u>Легка атлетика.</u> Біг на 60 м, рівномірний біг. Стрибки у довжину і висоту з розбігу. Метання малого м'яча.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Вміти виконувати танцювальні кроки, комбінації елементів, вправи на рівновагу та рекомендовані комплекси гімнастичних вправ.</li> <li>3. Здійснювати рівномірний біг по дистанції, виконувати стрибки у довжину та висоту, метання малого м'яча на дальність та в ціль.</li> </ol>
<p><b>5. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

### Прогнозований результат

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні

відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

### 7 клас

Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів	Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи
<p><b>1. Теоретичні знання</b> Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Засади здорового способу життя. Поняття про оздоровчі системи. Питний режим. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і вміти самостійно виконувати комплекс лікувальної гімнастики за характером власного захворювання.</li> </ol>
<p><b>2. Спортивні ігри</b> <u>Теоретична підготовка:</u> Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Правила проведення розминки з групою товаришів. Український баскетбол на міжнародній арені. Техніко-тактичні дії в баскетболі. Вплив занять спортом на формування особистості. Надання першої допомоги. Український волейбол на міжнародній арені. Рациональне харчування юного волейболіста. <u>Практична підготовка :</u></p> <p>2.1. <u>Футбол.</u> Загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; повторно-інтервальне пробігання відрізків; біг на витривалість; стрибку у висоту та довжину; вправи з навантаженням; рухливі ігри та естафети з м'ячем. Повторне пробігання відрізків із різних вихідних положень; «човниковий» біг; прискорення та ривки з м'ячем. Вправи на рівновагу, рухливі ігри на координацію рухів. Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари середньою частиною підйому, удари правою та лівою ногами різними способами, удари на точність і дальність. Зупинка внутрішньою стороною ступні, підошвою, стегном та грудьми (для хлопчиків). Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Жонгливання ногою, стегном. Вкидання м'яча з місця і після розбігу. Кидки м'яча рукою, ловіння та відбивання м'яча воротарем. Маневрування на полі. Взаємодії в атаці. Вдосконалення «закривання», протидія передачі, веденню та удару по воротах. Вибір позиції та взаємодії в обороні при рівному співвідношенні сил і при чисельній перевазі суперника. Розиграш удару від своїх воріт.</p> <p>2.2. <u>Баскетбол.</u> Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, вправи на розтягнення, координацію рухів, вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості. Прискорення з місця з різних вихідних положень. «Човниковий» біг, серійні стрибки, стрибки з поворотами, зістрибування з висоти. Вправи з</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Уміти виконувати удар по м'ячу середньою частиною підйому, зупинку м'яча стегном, вкидання м'яча тощо; виконувати індивідуальні та групові тактичні дії в таці та в захисті за програмою основної школи «Футбол».</li> <li>3. Виконувати кидок м'яча у стрибку та інші технічні прийоми; вміти виконувати особистий та зонний пресинг в повільному темпі та інші взаємодії 2-3 гравців в захисті та в атаці за програмою «Баскетбол».</li> <li>4. Виконувати нижню та верхню прямі подачі, прийом м'яча двома руками знизу та його відбивання, виконувати інші технічні та тактичні прийоми за програмою «Волейбол».</li> <li>5. Приймати участь у дозованих двосторонніх іграх малої інтенсивності за умови здійснення самоконтроля.</li> </ol>

<p>обтяженням, естафети та рухливі ігри. Чергування вивчених способів пересування, зупинок, поворотів. Пробігання повторних відрізків. Передачі та ловіння м'яча в ігрових ситуаціях. Кидки однією рукою зверху, штрафний кидок (індивідуалізація), естафети з веденням та кидками. Чергування різних способів ведення, ведення м'яча з маневруванням під час проходку під кільце. Поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами в захисті. Накривання і відбивання м'яча, відволікаючі дії захисника. Пересування в поєднанні з фінтами, вибір позиції і моменту для отримання м'яча в трьохсекундній зоні. Взаємодії 2 гравців, «наведення» та «перетинання», взаємодії в трійках «вісімкою», заслон. Організація позиційного нападу та швидкого прориву. Вибір позиції для опіки нападників, протидії кидкам із середньої дистанції, «ухиляння» з-під заслону. Підстраховка під час проходку нападника під щит.</p> <p><b>2.3. Волейбол.</b> Бігові та стрибкові вправи, вправи на зміцнення флангів пальців кисті руки, вправи для формування координації рухів, постави. Прискорення, біг із різних вихідних положень, із зміною напрямку та швидкості. Пересування з наступною імітацією технічного прийому. Варіанти «човникового» бігу. Багаторазові стрибки. Вправи з набивними м'ячами, підтягування у висі лежачі. Стрибки у довжину, перестрибування через перешкоди. Рухливі ігри та естафети. Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами у нападі та захисті, передачі двома руками, нижня та верхня пряма подача, прийом м'яча двома руками знизу та його відбивання. Вибір місця для передачі, розміщення гравців. Взаємодії гравців передньої лінії, система гри з другої передачі через гравця передньої лінії. Вибір місця для прийому м'яча, взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча, система гри «кутом уперед».</p>	
<p><b>6. Матеріал для обов'язкового повторення</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Розвиток гімнастики в Україні. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Самострахування під час виконання фізичних вправ. Питний режим легкоатлета. Надання першої допомоги у разі перегрівання або обмороження.</p> <p><u>Практична підготовка:</u></p> <p>3.1. <u>Гімнастика.</u> Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів, перетягування канату, вправи для формування та корекції постави, ритмічна гімнастика, танцювальні вправи. Вис на перекладині. Вправи на рівновагу, комбінації елементів.</p> <p>3.2. <u>Легка атлетика.</u> Загальнорозвивальні вправи на місці, у русі, в парах, багаторазові стрибки зі скакалкою, повторне пробігання відрізків, біг у повільному темпі, естафети з бігом та далеко-високими стрибками, спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи для метання. Біг на 60 м, кросовий біг. Стрибки у висоту та довжину. Метання малого</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і виконувати вправи для формування і корекції постави, комбінації елементів, вправи на рівновагу, рекомендовані комплекси гімнастичних вправ.</li> <li>3. Вміти виконувати багаторазові стрибки зі скакалкою, багатоскоки, пробігати повторні дозовані відрізки, рівномірний біг за дистанцією, інші легкоатлетичні вправи за програмою.</li> <li>4. Вміти долати природні та штучні перешкоди, виконувати змішане</li> </ol>

<p>м'яча із розбігу.</p> <p>3.3. <b>Кросова підготовка.</b> Загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові та стрибкові вправи, змішане пересування на дистанції, рухливі ігри та естафети. Старт групою, подолання перешкод, крос.</p>	<p>пересування на дистанції з динамікою відстані.</p>
<p><b>7. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

### Прогнозований результат

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

### 8 клас

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів</b>	<b>Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p><b>1. Теоретичні знання</b></p> <p>Відродження Олімпійських ігор сучасності. Правила гігієни та санітарії під час занять фізичними вправами. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати фізіологію функціонування системи органів і виконувати комплекс лікувальної гімнастики за характером власного захворювання, вміти проводити його з групою учнів з аналогічним характером захворювання.</li> </ol>
<p><b>2. Легка атлетика</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Розвиток швидко-силових якостей. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p> <p><u>Практична підготовка:</u> Загальнорозвивальні вправи; повторне пробігання відрізків; рівномірний біг; подолання перешкод; прискорення; спеціальні бігові та стрибкові вправи; спеціальні вправи для метання; вправи для розвитку рухливості та зміцнення зв'язок суглобів. Біг: 30, 60 м; естафетний біг. Стрибки у довжину та висоту з місця. Метання малого м'яча.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і вміти виконувати спеціальні вправи бігуна, стрибуну та метальника самостійно, володіти навичками естафетного бігу на всіх його етапах, виконувати вправи за програмою «Легка атлетика».</li> </ol>
<p><b>3. Спортивні ігри</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Значення розминки під час занять фізичними вправами. Принципи організації</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> </ol>

<p>командних дій. Фізична підготовка юного волейболіста</p> <p><u>Практична підготовка:</u></p> <p>3.1. <u>Футбол.</u> Загальнорозвивальні вправи, рівномірно-перемінний біг, повторно-інтервальне пробігання коротких відрізків, «човниковий» біг, біг на витривалість, біг з різних вихідних положень; стрибки з поворотом, з імітуванням ударів головою та ногою, вправи на приладах. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою (диференційовано). Вправи на рівновагу Поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. Удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить. Зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною ступні, стегном та грудьми ( для хлопців ) в русі. Ведення м'яча вивченими способами. Фінти в умовах ігрових вправ. Відбирання м'яча в умовах ігрових вправ. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Вибивання м'яча воротарем, керування грою партнерів оборони. Маневрування на полі, раціональне використання вивчених технічних прийомів. Взаємодія з партнерами під час організації атаки суперника, гра в один дотик. Уміння протистояти передачі, веденню та удару по воротах. Вибір позиції та страхування під час організації протидії атакувальним комбінаціям. Визначення моменту для виходу з воріт.</p> <p>3.2. <u>Волейбол.</u> Бігові та стрибкові вправи, вправи на зміцнення флангів пальців кисті руки, координацію рухів, для формування і корекції постави. Прискорення, біг із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху. «Човниковий» біг, багаторазові стрибки через різноманітні предмети. Вправи з обтяженням, гумовими джгутами. Передачі м'яча двома руками зверху за спину; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижня та верхня прямі подачі; прямий нападаючий удар; одиночне блокування нападаючого удару. Вибір місця для передач; взаємодії гравців зон 6, 5 і 1 з гравцем зони 3, друга передача через гравця зони 3. Вибір способу прийому м'яча. Взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча, система гри «кутом уперед».</p>	<p>2. Вміти жонгливати м'ячем, виконувати ігрові вправи з вивченими прийомами володіння м'ячем, володіти прийомами тактичних взаємодій в атаці та обороні за програмою «Футбол».</p> <p>3. Виконувати спеціальні вправи волейболіста для укріплення фалангів кисті рук, володіти прийомами техніки волейболу, володіти прийомами тактичних взаємодій на майданчику за програмою «Волейбол».</p>
<p><b>4. Матеріал для обов'язкового повторення</b></p> <p><u>Теоретична підготовка:</u> Оздоровчі системи та їх роль у зміцненні здоров'я. Виховання фізичних якостей баскетболістів. Зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби їх запобігання. Засоби попередження простудних захворювань. Тактика проходження дистанції до 3000 м.</p> <p><u>Практична підготовка :</u></p> <p>4.1. <u>Гімнастика.</u> Повороти в русі, загальнорозвивальні вправи. Елементи ритмічної, художньої гімнастики, танцювальні вправи. Вправи біля гімнастичної стінки, викрут у суглобах плечей з гімнастичною палицею. Вправи для розвитку сили, вивчені у попередніх класах. Виси та упори на снарядах. Комбінації елементів акробатики. Опорні</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <p>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</p> <p>2. Знати і виконувати елементи ритмічної та художньої гімнастики, танцювальні вправи, комбінації елементів акробатики, вправи у висах та упорах, вправи</p>

<p>стрибки (диференційовано). Вправи на рівновагу, комбінації елементів.</p> <p>4.2. <u>Баскетбол</u>. Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів, стройові вправи та прийоми. Ривки із різних вихідних положень, «човниковий» біг, серійні стрибки з діставанням високих предметів, вправи з обтяженням. Поєднання різних способів пересування, зупинок, стійок з технічними прийомами. Чередування різних прийомів ловіння м'яча в умовах опору захисників. Кидки однією рукою зверху в стрибку, кидки після проходження уздовж бічної лінії, штрафний кидок. Ведення м'яча, асинхронне ведення, естафети з веденням м'яча. Поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті. Накривання м'яча, блокування під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита; боротьба за м'яч після неточного кидка; боротьба під щитом. Вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа. Способи ловіння м'яча в позиції центрального гравця, вибір моменту для атаки кошика. Взаємодії двох гравців у момент «перетинання», взаємодії у трійках «малою вісімкою». Організація позиційного нападу з одним центровим гравцем. Вибір позиції для опіки центрального гравця, способи пересування при захисті гравців різних ігрових амплуа. Організація оборони. Організація дій команди проти швидкого прориву.</p> <p>4.3. <u>Кросова підготовка</u>. Біг по пересіченій місцевості, подолання перешкод, крос.</p>	<p>на рівновагу, рекомендовані комплекси гімнастичних вправ, вміти проводити їх з групою учнів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Володіти технікою та тактичними прийомами індивідуальних та групових взаємодій за програмою «Баскетбол», вміти застосовувати їх у двосторонніх іграх малої інтенсивності і обмеженого терміну часу.</li> <li>4. Виконувати дозований біг по пересіченій місцевості з подоланням перешкод.</li> <li>5. Знати і володіти навичками особистої гігієни.</li> <li>6. Знати і виконувати правила техніки безпеки під час різних видів фізичної культури.</li> </ol>
<p><b>5. <i>Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</i></b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

### Прогнозований результат

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

### 9 клас

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів</b>	<b>Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p><b>1. Теоретичні знання</b> Гуманістичні ідеї олімпізму. Вплив занять фізичними вправами на основні функції й системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІД. Правила самоконтролю та безпека під час виконання фізичних вправ. Методика</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і вміти виконувати</li> </ol>

<p>виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості. Елементи тактики кросового бігу на 2000 та 3000 м.</p>	<p>комплекси лікувальної гімнастики за характером власного захворювання, вміти проводити самостійні заняття, вміти організувати і проводити групові заняття з лікувальної гімнастики, знати і виконувати прийоми загартовування.</p>
<p><b>2. Легка атлетика</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Правила самостійних занять фізичними вправами. Тактика бігу на середні дистанції.  <u>Практична підготовка:</u>  Біг на короткі дистанції, естафетний біг, повільний довготривалий біг ( до 12 хв. - диференційовано). Потрійний стрибок з місця, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту способом «переступання». Метання малого м'яча на дальність.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати прийоми потрійного стрибка з місця, виконувати вимоги оздоровчого бігу за тестом Купера.</li> </ol>
<p><b>3. Кросова підготовка</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Методика виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості. Елементи тактики кросового бігу на 2000 та 3000 м.  <u>Практична підготовка:</u>  Кросова підготовка. Стрйові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи, рухливі ігри. Змішане пересування до 12 хв., подолання пагорбів та впадин.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і володіти прийомами оздоровчого бігу, самостійно займатися джогінгом.</li> </ol>
<p><b>4. Матеріал для обов'язкового повторення</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Оптимальний руховий режим. Оздоровчі системи як засіб задоволення особистих інтересів і мотивацій. Історія українського футболу, розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Правила самостійних занять спортивними іграми. Технічна і тактична підготовка юного волейболіста. Вплив паління і вживання алкоголю на досягнення у спорті. Профілактика травматизму на заняттях баскетболом. Технічна підготовка баскетболіста.  <u>Практична підготовка:</u>  4.1. <u>Гімнастика.</u> Стрйові прийоми, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, вправи з подолання власної ваги; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки. Вправи у висах та упорах. Лазіння по горизонтальному канату. Вправи на рівновагу. Опорні стрибки.  4.2. <u>Футбол.</u> Загальнорозвивальні вправи, рівномірно-перемінний біг на короткі дистанції, повторно-інтервальне пробігання (серіями) коротких відрізків, біг на витривалість; стрибки у довжину і висоту з місця; вправи з навантаженням; рухливі ігри з м'ячем; вправи на приладах; спортивні ігри за спрощеними правилами. Вправи для розвитку швидкості, координацію рухів та спритності. Поєднання прийомів пересування з</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати комплекси рекомендованих гімнастичних вправ, елементи та зв'язки елементів ритмічної гімнастики, хореографії та аеробіки,</li> </ol>

<p>технікою володіння м'ячем, удари правою та лівою ногою різними способами по м'ячу, що котиться і летить; удари на точність і дальність. Зупинки м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні, стегном та грудьми (для хлопців) у русі. Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча. Фінти «відходом», «ударом», «зупинкою». Відбирання м'яча. Вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу. Жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою (диференційовано). Ловіння, відбивання, переведення та вибивання м'яча воротарем. Маневрування на полі, уміння вибирати і раціонально використовувати вивчені технічні прийоми, взаємодія з партнерами під час організації атаки та стандартних ситуацій, організація швидкого та поступового нападу. Вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча, взаємодії в обороні під час використання суперником стандартних комбінацій, організація та побудова «стінки». Вибір позиції воротарем під час кутового, штрафного та вільного ударів, організація атаки під час уведення м'яча в гру.</p> <p>4.3. <b>Волейбол.</b> Загальнорозвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави, координації рухів. Вправи для розвитку швидкості, спритності, сили та швидко-силових якостей. Пересування та стійки, передачі, страхування, прямі подачі, прямий нападаючий удар, прийом подачі, блокування нападаючого удару. Прийом і передача м'яча в зонах, взаємодії гравців зон 4 і 2 з гравцем зони 3, друга передача через гравця зони 3. Вибір місця при страхуванні партнера, що приймає м'яч; взаємодії гравців задньої лінії під час прийому м'яча, система гри «кутом уперед».</p> <p>4.4. <b>Баскетбол.</b> Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи та прийоми, акробатичні елементи, рухливі ігри та естафети з бігом та стрибками. Ривки з місця, «човниковий» біг, прискорення, зупинки, повороти, біг зі зміною напрямку за зоровим сигналом, серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг, вправи з обтяженням, естафети. Різні способи пересування та зупинок. Чергування різних прийомів ловіння і передачі м'яча в умовах опору, кидки однією рукою зверху в стрибку із середньої й далекої дистанції, кидки м'яча після проходження вздовж бічної лінії, штрафний кидок. Ведення м'яча без зорового контролю, асинхронне ведення, естафети з киданням та веденням м'яча. Посадження стійок і пересувань з технічними прийомами, накривання м'яча, блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита; боротьба під щитом. Взаємодії між гравцями, що виконують різні ігрові функції, організація позиційного нападу та швидкого прориву. Організація трикутника при підборі м'яча, організація позиційного захисту.</p>	<p>виконувати вправи на координацію рухів.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Виконувати технічні та тактичні прийоми за програмою «Футбол», знати і вміти виконувати взаємодії під час виконання стандартних положень, застосовувати вивчені вміння та навички в ігрових ситуаціях та дозованих двосторонніх іграх.</li> <li>4. Володіти технікою верхньої та нижньої прямої подачі, нападаючого удару та його блокування, виконувати тактичні взаємодії при підстраховці на майданчику під час ігрових вправ та двосторонніх ігор, виконувати інші вправи за програмою «Волейбол».</li> <li>5. Виконувати ведення м'яча без зорового контролю, здійснювати проходи у трисекундну зону під різними кутами до щита, виконувати різноманітні прийоми кидків м'яча у коших, вміти обирати спосіб технічних та тактичних прийомів в ігрових ситуаціях за програмою, виконувати функцію гравців різного амплуа у навчальних двосторонніх іграх.</li> </ol>
<p><b>5. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої</b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15</p>

<i>спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</i>	хвилин.
---	---------

### Прогнозований результат

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартуваності організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

### 10 клас

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів</b>	<b>Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p><b>1. Теоретичні знання</b> Історія розвитку спорту в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами. Вікові особливості розвитку учнів старшого віку, урахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Гігієнічні основи організації занять фізичними вправами, загартування. Фізична культура в сім'ї. Правила безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Володіти методиками лікувальної фізичної культури за характером власного захворювання, вміти проводити самостійні особисті та групові заняття з учнями молодших класів, виконувати вправи в групових заняттях іншої профілактичної спрямованості.</li> </ol>
<p><b>2. Легка атлетика</b> <u>Теоретична підготовка:</u> Методика розвитку швидкісно-силових якостей. Методика розвитку гнучкості. <u>Практична підготовка:</u> Загальнорозвивальні вправи в русі, в парах, спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи для метання, естафети та рухливі ігри з бігом, стрибками, метанням. Подолання перешкод. Біг на короткі та середні дистанції, естафетний біг, повільний біг до 12 хв. (диференційовано). Метання у горизонтальну ціль та на дальність, стрибки у довжину та висоту з місця, потрійний стрибок. Штовхання ядра з місця, у стрибку (диференційовано).</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Вміти виконувати елементи естафетного бігу, потрійного стрибку, штовхання ядра, виконувати повільний біг до 12 хвилин.</li> </ol>
<p><b>3. Атлетична або ритмічна гімнастика</b> <u>Теоретична підготовка:</u> Постава і статура, засоби їх корекції. Поняття про системи сучасного атлетизму. Пауерліфтинг. Метод максимальних зусиль. Бодібілдинг. Метод повторних зусиль. <u>Практична підготовка:</u> Перешиккування та повороти в русі, загальнорозвивальні вправи, вправи для формування та корекції постави. Акробатичні вправи та комбінації елементів. Виси та упори на гімнастичних приладах. Опорні стрибки (диференційовано). Колове тренування,</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати комплекси атлетичних вправ без предметів, вольової гімнастики, комплекси вправ ритмічної гімнастики, інші вправи за програмою «Гімнастик».</li> </ol>

<p>смуги перешкод, вправи на тренажерах. Вправи на рівновагу. Елементи художньої гімнастики. Ритмічна гімнастика: складання і виконання комплексів вправ. Підготовчий комплекс атлетичних вправ без обтяжень. Вправи з обтяженням.</p>	
<p><b>4. Професійно-прикладна підготовка</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Поняття про професійно-прикладну фізичну підготовку. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Вправи для корекції професійних навантажень різних напрямів професійної діяльності людини.  <u>Практична підготовка:</u>          Комплекси фізичних вправ професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і вміти виконувати вправи професійної спрямованості за вибором учнів.</li> </ol>
<p><b>5. Матеріал для обов'язкового повторення</b>  <u>Теоретична підготовка:</u> Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Тактична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Досягнення українських баскетболістів на міжнародній арені. Організація й проведення змагань. Методика самостійних занять баскетболом. Суддівська практика. Організація техніко-тактичних дій у процесі ігор. Досягнення українських волейболістів на міжнародній арені. Волейбол як засіб фізичного виховання. Фактори, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Правила попередження травматизму під час занять та змагань. Підготовка та екіпіровка до змагань з кросу, лижних гонок, бігу на ковзанах.  <u>Практична підготовка:</u>          5.1. <u>Футбол.</u> Вправи для розвитку сили, швидкості та швидко-силових якостей, витривалості та спритності. Вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару. Вдосконалення техніки ударів лобом (диференційовано). Вдосконалення зупинок м'ча різними способами. Вдосконалення ведення м'ча різними способами. Вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей. Вдосконалення точності та дальності кидання м'ча. Жонгливання м'чем. Вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'ча ногами. Вдосконалення тактичних здібностей та умінь, швидкості організації атак, швидкого та поступового нападу. Підсилення захисту, вдосконалення узгодженості дій в обороні, організація оборони проти швидкого та поступового нападу. Вдосконалення уміння воротаря визначати напрямом можливого удару, вдосконалення гри на виходах, швидкості організації атаки, керування грою партнерів по обороні.          5.2. <u>Баскетбол.</u> Загальнорозвивальні вправи, перешикування, стройові вправи та прийоми. Ривки з місця на короткі відрізки, «човниковий» біг, прискорення зупинки, повороти, стрибки, вправи з обтяженням, естафети. Прискорення із завданням</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати тактичні та технічні прийоми в ігрових вправах та двосторонніх іграх за програмою «Футбол».</li> <li>3. Виконувати взаємодії при розіграшу спірного кидка, штрафного кидка, при киданні м'яча в різних точках майданчика; виконувати технічні прийоми та тактичні взаємодії з партнерами за програмою «Баскетбол», застосовувати набуті навички в ігрових вправах та дозованих двосторонніх іграх.</li> <li>4. Вміти виконувати передачі зверху та знизу в парах, виконувати інші технічні прийоми та тактичні взаємодії за програмою «Волейбол».</li> <li>5. Володіти навичками кросового та оздоровчого бігу.</li> </ol>

<p>наздогнати і перегнати партнера, чергування способів пересування, зупинок із прийомами гри. Ловіння і передачі м'яча різними способами, перекидання м'яча з рук у руки за спиною. Кидки м'яча у стрибку, штрафний кидок. Ведення м'яча, укривання м'яча під час обведення суперника, естафети з веденням м'яча. Поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті, відбивання м'яча в стрибку, блокування при боротьбі за м'яч, що відскочив від свого та чужого щита. Вихід на вільне місце в позиції центрального гравця, вибір місця і моменту для взаємодії з центровим гравцем. Вибір технічних прийомів для гравців різних амплуа, вибір моменту для передачі м'яча центральному гравцеві, застосування вивчених способів взаємодій у процесі навчальних ігор. Напад з двома центровими, напад серією заслонів. Вибір місця і моменту протидії нападаючим різних ігрових функцій, протидія виходу на вільне місце центрального гравця. Взаємодії гравців під час вкидання, розіграшу спірного м'яча, штрафного кидка.</p> <p>5.3. <u>Волейбол</u>. Загальнорозвивальні вправи, різновиди бігу, стрибкові вправи. Вправи для розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності, гнучкості, сили та витривалості. Пересування з м'ячем і без м'яча, передачі м'яча, нижня та верхня прямі подачі, нападаючі удари. Прийом м'яча після подачі, нападаючого удару, блокування нападаючого удару. Вдосконалення тактичних здібностей та умінь вибирати місце на майданчику під час нападу. Взаємодії гравців передньої лінії, взаємодії гравців зон 2, 3, 4 під час прийому подачі. Вибір місця під час прийому подачі та страховці партнера, вибір способу прийому м'яча. Взаємодія гравців під час прийому подачі. Взаємодія гравців під час прийому нижньої подачі, система гри «кутом уперед».</p> <p>5.4. <u>Кросова підготовка</u>. Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи, естафети з бігом та стрибками, рухливі та спортивні ігри, смуга перешкод.</p>	
<p><b>6. Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

### Прогнозований результат

Загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави.

**11 клас**

<b>Зміст навчального матеріалу з урахуванням стану здоров'я учнів</b>	<b>Вимоги до підготовки учнів спеціальної медичної групи</b>
<p><b>1. Теоретичні знання</b> Розвиток фізичної культури і спорту в Україні. Вікові особливості учнів 11 класу, їх урахування в процесі розвитку рухових якостей. Роль центральної нервової системи в управлінні рухами. Впровадження здорового способу життя в побут юнаків та дівчат. Організація і проведення активного відпочинку з дітьми молодшого віку. Правила техніки безпеки під час занять фізичними вправами.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Знати і виконувати комплекси лікувальної фізкультури різної спрямованості</li> </ol>
<p><b>2. Атлетична або ритмічна гімнастика</b> <u>Теоретична підготовка:</u> Калорійність харчування в залежності від фізичних навантажень. Засоби вдосконалення постави і статури. Методика розвитку сили, гнучкості та витривалості. Правила контролю та страхівки під час занять атлетичною гімнастикою. <u>Практична підготовка:</u> Підготовчий комплекс вправ без обтяження, вправи на тренажерах. Вправи з гирями, гантелями, штангою (диференційовано). Вправи для розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Вміти і виконувати комплекси вправ без обтяження, з обтяженням, на тренажерах.</li> </ol>
<p><b>3. Професійно-прикладна підготовка</b> <u>Теоретична підготовка:</u> Фізичні вправи як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки. Засоби і методи спрямованого формування професійно значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. <u>Практична підготовка:</u> Комплекси фізичних вправ професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини.</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати комплекси вправ професійно-відновлювальної спрямованості; знати види спорту, якими необхідно займатися для формування фізичних якостей за обраною професією.</li> </ol>
<p><b>4. Матеріал для обов'язкового повторення</b> <u>Теоретична підготовка :</u> Методика розвитку сили. Методика розвитку витривалості. Організація і проведення активного відпочинку засобами фізичної культури взимку. Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Вплив занять футболом на організм людини. Особливості підготовки дівчат у футболі. Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста. Волейбол в олімпійському русі. Розвиток волейболу в Україні та за кордоном. Особливості підготовки дівчат у волейболі. <u>Практична підготовка :</u> 4.1. <u>Гімнастика.</u> Стройові прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів, вправи для формування та корекції постави. Акробатичні вправи (диференційовано) та комбінації елементів. Вправи у висах та упорах (диференційовано). Опорні стрибки. Колове</p>	<p><b>Учень повинен:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Володіти теоретичними знаннями основної програми в повному обсязі.</li> <li>2. Виконувати вправи за програмою «Гімнастика», виконувати рекомендовані гімнастичні комплекси вправ.</li> <li>3. Виконувати вимоги програми «Легка атлетика».</li> <li>4. Вміти виконувати марш-кидок на дозовану відстань.</li> </ol>

<p>тренування, вправи на тренажерах. Вправи на рівновагу. Ритмічна гімнастика: складання і виконання комплексів. Елементи художньої гімнастики.</p> <p>4.2. <u>Легка атлетика</u>. Загальнорозвивальні вправи в русі, в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; спеціальні вправи для метання; естафети та рухливі ігри з бігом, стрибками, метанням; подолання перешкод. Біг на короткі, середні та довгі дистанції (диференційовано). «Човниковий» біг, естафетний біг. Повільний біг до 12 хв. (диференційовано). Метання тенісного м'яча у горизонтальну ціль та на дальність. Стрибки у довжину і висоту з розбігу, потрійний стрибок, стрибок у довжину з місця. Штовхання ядра з місця та зі стрибка – фінальне зусилля (диференційовано), страхівка.</p> <p>4.3. <u>Кросова підготовка</u>. Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи, спеціальні бігові вправи, естафети з бігом та стрибками, рухливі та спортивні ігри, смуга перешкод. Марш-кидок (диференційовано), крос, подолання перешкод.</p> <p>4.4. <u>Футбол</u>. Вправи для розвитку сили, швидкості та швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності. Вдосконалення точності ударів по м'ячу ногою, уміння розраховувати силу. Удари головою (диференційовано). Вдосконалення зупинок та ведення м'яча різними способами, використання фінтів з урахуванням ігрового амплуа, відбирання м'яча, точності й дальності кидання м'яча, жонглювання м'ячем, техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами воротарем. Вдосконалення тактичних здібностей та умінь. Вдосконалення швидкості організації атак, швидкого та поступового нападу. Підсилення захисту, вдосконалення узгодженості дій в обороні, організація оборони проти швидкого та поступового нападу. Вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні воротарем.</p> <p>4.5. <u>Баскетбол</u>. Загальнорозвивальні вправи, перешикування, стройові вправи та прийоми, акробатичні елементи. Ривки з місця, «човниковий» біг, прискорення, зупинки, повороти, вистрибування з низького присіду, стрибки «вглибину», вправи з обтяженнями, набивними м'ячами, естафети. Вправи для розвитку сили, швидкості та швидкісно-силових якостей, для розвитку координаційних здібностей. Чергування способів пересувань у поєднанні з технічними прийомами гри. Передачі та ловіння м'яча вивченими способами в ситуаціях, що постійно змінюються. Кидки м'яча вивченими способами в ускладнених умовах. Ведення м'яча без зорового контролю, укривання м'яча під час обведення суперника, естафети з веденням м'яча. Поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами гри в захисті, заволодіння м'ячем. Застосування вивчених способів пересувань і фінтів в умовах гри з урахуванням ігрових функцій баскетболістів;</p>	<p>5. Володіти технічними прийомами та тактичними вміннями за програмою «Футбол».</p> <p>6. Володіти технічними прийомами та тактичними вміннями за програмою «Баскетбол».</p> <p>7. Володіти технічними прийомами та тактичними вміннями за програмою «Волейбол».</p> <p>8. Вміти самостійно організовувати та проводити ігри з молодшими школярами з елементами футболу, баскетболу та волейболу.</p>
--	---

<p>індивідуальні дії з м'ячем: використання вивчених способів кидання м'яча у кошик в поєднанні з іншими технічними прийомами. Способи взаємодії 2 і 3 гравців, напад із двома центровими, напад серією заслонів. Вибір місця і моменту для протидії груповим взаємодіям гравців, протидія організації швидкого прориву, взаємодії заслонами. Протидія швидкому прориву з веденням м'яча, протидія позиційному нападу через двох центрових гравців, персональний та зонний захист.</p> <p>4.6. <u>Волейбол</u>. Загально розвивальні вправи, різновиди бігу, стрибкові вправи, акробатичні вправи, смуга перешкод. Вправи для розвитку швидкості та швидко-силових якостей, стрибучості, сили, вправи для удосконалення прийому та передачі м'яча. Пересування з м'ячем та без м'яча. Нижня та верхня прямі подачі, нападаючі удари. Прийом м'яча знизу двома руками, блокування нападаючого удару. Удосконалення тактичних здібностей та умінь вибрати місце на майданчику під час нападу. Взаємодії гравців зон 6, 1 та 5 з гравцем зони 2. Система гри з другої передачі та гравцем передньої лінії. Вибір місця під час прийому подач, взаємодія гравців під час прийому подачі. Система гри «кутом уперед» із застосуванням групових дій.</p>	
<p><b>5. <i>Практичне виконання методик по корегуванню патогенезу захворювання. Комплекси вправ оздоровчої спрямованості. Дихальні вправи. Лікувально-корегуючі вправи.</i></b></p>	<p>Індивідуальне, групове або загальне виконання комплексів на кожному занятті від 5 до 15 хвилин.</p>

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ І МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ПО ЗАКІНЧЕННЮ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ**

Найкращим показником реалізації програми є перевод учнів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, спочатку до підготовчої, а потім до основної групи. Проте, система диспансерного догляду за дітьми передбачає, в залежності від виду захворювання, утримання на лікарняному обліку від одного до п'яти років. Тобто заняття учня у спецмедгрупі можуть стати довготривалими. В такому випадку головним критерієм реалізації програми слід вважати: загальне стійке покращення самопочуття учнів, підвищення фізичної та інтелектуальної працездатності, стабілізація частоти серцевих скорочень та дихання, динаміка фізичних якостей у дітей – корекція фізичного розвитку – підвищення рівня тренуваності, зменшення кількості та скорочення термінів захворювань – зміцнення здоров'я та загартованості організму дітей, стабільні відновлювальні процеси, застосування дітьми у повсякденному житті знань та умінь сфери особистої гігієни та здорового способу життя, корекція постави. Заключний діагноз повинна робити лікарняно-контрольна комісія.

### **Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 5 класу**

#### **Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Комплекс 2

1. В.п. – сидячи на гімнастичній лаві, руки на колінах. 1 – руки вперед, пальці нарізно; 2 – пальці зжати в кулак; 3 – розжати пальці; 4 – в.п. 4 рази.
2. Те ж саме, але в.п. – руки вгору. 3 рази.
3. В.п. – те ж саме. 1 – поворот напруво, руки в сторони; 2 – в.п.; 3 – в іншу сторону; 4 – в.п. 3 рази в кожную сторону.
4. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – 3 – видих з промовою У, плечі звести, голову нахилити; 4 – пауза; 5 – 6 – глибокий вдих, плечі розправити. 2 – 3 рази.
5. В.п. – руки на пояс. 1 – нахил назад; 2 – в.п.; 3 – нахил вперед; 4 – в.п. 2 рази
6. В.п. – сидячи на лаві, ноги прямі, руки на колінах. 1 – 4 – колові рухи ступнів вправо; 5 – 8 – те ж саме вліво. 4 рази в кожную сторону.
7. В.п. – о.с. 1 – руки вперед; 2 – вверх; 3 – в сторони; 4 – в.п. 4 рази.
8. В.п. – о.с., руки на пояс. 1 – підняти праву ногу, зігнути в коліні; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме з другої ноги. 4 рази.
9. В.п. – ліву руку на груди, праву на живіт в області під ребер'я. 1 – 3 – глибокий видих (права рука давить на живіт); 4 – пауза; 5 – 6 – глибокий вдих. 2 – 3 рази.
10. В.п. – руки на пояс. 1 – встати на носки; 2 – напівприсід, спина рівна; 3 – встати на носки; 4 – в.п. 4 рази.
11. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – ноги зігнути; 2 – випрямити; 3 – 4 – те ж саме. 4 рази.
12. В.п. – те ж саме. Імітація рухів ногами, як при плаванні кролем на спині (10-15 сек.)
13. В.п. – те ж саме. 1 – 3 – видих; 4 – пауза; 5 – 6 – вдих. 3 рази.
14. В.п. – стоячи спиною біля стіни, п'яти, сідниці, лопатки, потилиця торкаються до стінки, перевірити правильність прийнятої постави. 1 – 2 – крок вперед; 3 – 4 – розслабити м'язи; 5 – 6 – прийняти правильну поставу; 7 – 8 – крок назад, перевірити правильність пози. 4 рази.
15. В.п. – те ж саме. 1 – руки в сторони; 2 – вгору; 3 – вперед; 4 – в.п. 3 рази.
16. В.п. – о.с. 1 – нахил вперед, розслабити м'язи рук; 2 – випрямитись, руки вверх; 3 – розслаблюючи м'язи, «впустити» руки, дати їм вільно погойдатися; 4 – в.п. 4 рази.

### Загальнорозвивальні вправи в русі

Комплекс 3

1. На кожен крок руки вперед, вгору, в сторони, вниз; 4 звичайних кроки і т.д. 4 рази.
2. 1 – 2 – присісти, руки вперед; 3 – тримати, спина пряма; 4 – встати, 4 звичайних кроки і т.д. 5 разів.
3. 1 – крок правою; 2 – приставити ліву; 3 – 4 – нахил вперед; 4 звичайних кроки і т.д. 5 разів.
4. 1 – крок правою; 2 – приставити ліву, руки на пояс; 3 – нахил вправо; 4 – в.п.; 5 – нахил вліво; 6 – в.п.; 7 – встати на носки, руки в сторони; 8 – о.с. і т.д. 4 рази.
5. 1 – 3 – 3 кроки з правої; 4 – приставити ліву, руки на пояс; 5 – підняти зігнути в коліні праву ногу; 6 – випрямити; 7 – зігнути; 8 – опустити. 4 рази з кожної ноги.
6. 4 кроки на носках, руки вгору, 4 звичайних і т.д. (30 сек.)

### Рекомендовані комплекси фізичних вправ 6 класу

#### Групові загальнорозвивальні вправи

Комплекс 4

1. В.п. – шикунання в колону по 4 в шеренгах, руки на плечах у сусідів, у крайніх – вільна рука на поясі. 1 – ліву ногу назад; 2 – в.п.; 3 – те ж саме правою; 4 – в.п.; 5 – 6 – нахил вперед; 7 – 8 – в.п. 6 разів
2. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – присісти; 3 – 4 – встати; 5 – ліву ногу вперед; 6 – в.п.; 7 те ж саме правою; 8 – в.п. 6 разів.
3. В.п.- те ж саме. 1 – 3 – три пружних нахилиння вперед; 4 – в.п.; 5 – мах лівою ногою назад; 6 – в.п.; 7 – те ж саме правою; 8 – в.п. 6 разів.
4. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – крок лівою назад, стійка на лівому коліні; 3 – 4 – нахили назад; 5 – 6 – випрямитись; 7 – 8 – встати, приставити ліву ногу. Те ж саме правою. По 4 рази кожною.
5. В.п. – в колоні по одному, руки на плечі попередньому, у першого руки на поясі. 1 – крок лівою вліво; 2 – нахил вправо; 3 – випрямитися; 4 – в.п. Те ж саме правою. 5 разів.

6. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – поворот тулуба вправо, праву руку вгору; 3 – 4 – нахил вперед, рукою торкнутися підлоги; 5 – 6 – випрямитися, праву руку вгору; 7 – 8 – в.п. Те ж саме вліво. По 5 разів.
7. Біг парами (15 сек. – біг, 15 сек. – звичайна ходьба). 3 рази.
8. Ходьба парами: на 8 рахунків звичайним кроком, на наступні 8 – стройовим і т.д.

### Вправи на гімнастичній стінці

Комплекс 5

1. В.п. – ноги нарізно, спиною до стінки, хват зверху широко на рівні голови. 1 – 2 – піднімаючись на носки, розігнути руки, прогнутись; 3 – 4 – в.п. 3 – 5 разів.
2. В.п. – те ж саме, але хват знизу широко. 1 – 2 – нахил вперед, прогнувшись, притискаючи таз до стінки; 3 – 4 – випрямляючись, прогнутись, не відриваючи п'ят та не згинаючи ніг.
3. В.п. – правим боком до стінки, на відстані півкроку, лівою зігнутою рукою хват за перекладину над головою. 1 – 2 – прогинання в сторону (від стінки), розгинаючи ліву руку, права донизу; 3 – 4 – в.п. Те ж саме, лівим боком. 3 – 5 разів в кожную сторону.
4. В.п. – спиною до стінки, хват зверху на рівні голови. 1 – 2 – вис присівши, спи на торкається стінки; 3 – 4 – в.п. 7 – 9 разів.
5. Лазіння по гімнастичній стінці. В.п. – упор стоячи на нижній рейці, хват за рейку на рівні поясу, руки прямі. 1 – підтягнутися, перехопити руки; 2 – переступити ногами на одну рейку; 3 – випрямити руки і ноги; і т.д. Піднятися на 4 – 6 рейок, спускаючись, виконувати рухи в зворотному порядку. 2 – 3 рази.

### Загальнорозвивальні вправи з волейбольними м'ячами

Комплекс 6

1. В.п. – о.с., м'яч перед грудьми. 1 – кинути м'яч вгору двома руками; 2 – піймати. 4 рази.
2. В.п. - м'яч в правій руці біля плеча. 1 – кинути м'яч вгору; 2 – піймати двома руками; 3 – кинути м'яч лівою рукою від плеча; 4 – піймати двома руками. 4 рази.
3. В.п. - м'яч перед грудьми. 1 – нахил вперед, м'ячом торкнутися підлоги; 2 – в.п. 4 рази.
4. В.п. – те ж саме. 1 – кинути м'яч вгору; 2 – піймати двома руками за спиною; 3 – кинути м'яч через голову вперед; 4 – піймати двома руками. 3 рази.
5. В.п. - м'яч у витягнутих вперед руках. 1 – 2 – повільно присісти; 3 – 4 – повільно встати. 3 – 4 рази.
6. В.п. - м'яч над головою, ноги на ширині плечей. 1 – нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – нахил вліво; 4 – в.п. 4 рази.
7. Шиккування в дві шеренги, обличчям один до одного, відстань 5 м. Кидки м'яча двома руками від грудей. 3 рази.
8. В.п. – те ж саме. Кидки м'яча один одному двома руками з-за голови. 3 рази.
9. Перекати м'яча один одному ногами в положенні сидячи.
10*. Лежачи на спині, піднімання та опускання прямих ніг з м'ячем, що зажатий між ступнями. 6 – 12 разів.
11*. Лежачи на животі, перекасти м'яча один одному двома руками. Після передачі м'яча руки вгору, голову, плечі та тулуб підняти. 4 – 10 разів
12. В.п.- о.с. 1 – руки в сторони; 2 – напружуючи м'язи, руки вперед, пальці зжати в кулаки; 3 – зменшити напругу м'язів (руки важчають); 4 – розслаблюючи м'язи, «впустити» руки. 6 разів.

\* - вправи 10 – 11 ввести в комплекс після двох місяців виконання попередніх вправ, збільшуючи кожні два заняття дозування кожної вправи на одне повторення.

### Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 7 класу

#### Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної лави

Комплекс 7

1. В.п. – стіка ноги нарізно, лави між ногами, розрахунок на першій-другий. 1 – руки в сторони; 2 – за голову; 3 – нахил вправо; 4 – випрямитися; 5 – нахил вліво; 6 – випрямитися; 7 – руки в сторони; 8 – руки вниз. Перші номери виконують вправу вліво, другі – вправо. 5 – 6 разів.
2. В.п. – те ж саме, руки до плечей. 1 – 2 – руки вгору; 3 – 4 – нахил до лівої ноги; 5 – 6 – випрямитися, руки вгору; 7 – 8 – в.п. Перші номери виконують вправу вліво, другі – вправо. 3 – 4 рази.

3. В.п. – перші та другі номери стоять в шаховому порядку обличчям до лави, руки на пояс, права пряма нога на лаві. 1 – 2 – зігнути ногу (положення випаду), захопити руками дальній край лави, торкнутися грудьми до коліна; 3 – 4 – розігнути ногу, повернутися у в.п. Те ж саме іншою ногою. 4 – 6 разів кожною.
4. В.п. – сід уздовж, ноги прямі, п'яти на підлозі, хват за задній край лави. 1 – 2 – прогнутися, упор лежачи позаду і, зберігаючи прямі ноги, торкнутися носками підлоги; 3 – 4 – в.п. 6 – 7 разів.
5. В.п. – те ж саме, але хват за передній край лави. 1 – 2 – нахил назад; 3 – 4 – в.п. 4 рази.
6. В.п. – о.с. обличчям до лави. 1 – 2 – присісти, спираючись прямими руками на лаву (упор присівши); 3 – ліву ногу назад на носок; 4 – праву ногу назад на носок – упор лежачи; 5 – 6 – по чергово приставляючи ноги, повернутися в упор присівши; 7 – 8 – встати – в.п. 4 рази.
7. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – наступаючи лівою ногою, встати на лаву і приставити праву ногу; 3 – 4 – повернутися у в.п.; 5 – 8 – те ж саме, але з правої ноги. 5 разів.

### **Загально розвивальні вправи з обтяженням** (мішечок з піском, маса до 250 г ; шикування у дві шеренги))

**Комплекс 8**

1. З о.с. високо підкинути і піймати мішечок. 5 – 7 – разів.
2. Пересування навкарачки з мішечком на спині (8-10 м).
3. Сидячи на підлозі, підняти і опустити мішечок з піском, захопивши його ступнями. 7 – 9 разів.
4. Сидячи на п'ятах, нахилитись вперед, відвинути мішечок далеко вперед, потім достати його та підтягнути до себе. 5 – 7 – разів.
5. Повзання по-пластунськи до мішечка (відстань до 5 м). 2 – 3 – рази.
6. Сидячи на підлозі, щільно захопивши мішечок ступнями, описати ногами велике коло вправо, потім вліво. 3 – 5 – разів.
7. Сидячи на підлозі, кинути мішечок з піском в ціль (обруч, визначений на підлозі коридор тощо). 3 – 5 – разів.
8. Лежачи на спині, руки вгорі, мішечок у руках, голова між руками, переكات на бік, на живіт, на другий бік і знову на спину (переكات слід починати від стегон). 3 рази.
9. Відпочинок (30 сек.), дихальні вправи.
10. Сидячи на підлозі, мішечок зажатий ступнями, підняти і опустити ноги. 10 – 15 – разів.
11. Сидячи, ноги схресно, встати, утримуючи мішечок на голові. 3 – 5 разів.

### **Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палкою**

(Виконання команд «Струнко !», «Вільно !» з палкою.

В.п. – о.с., палку двома руками за кінці вниз.)

**Комплекс 9**

1. 1 – 2 – палку вгору, піднятися на носки, підтягнутись, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. 5 – 7 – разів.
2. 1 – 2 – присісти на носках, спина пряма, палку вперед, видих; 3 – 4 – в.п., вдих. 6 – 8 разів.
3. 1 – крок лівою ногою в сторону, палку на груді; 2 – приставити праву ногу, палку вгору; 3 – крок правою в сторону, палку на груді; 4 – приставити ліву ногу, палку вниз. 4 – 5 разів.
4. 1 – палку на груді; 2 – палку вперед, поворот тулуба вправо (вліво), видих; 3 – палку на груді; 4 – в.п. По 4 – 5 разів.
5. 1 – нахил, торкнутись палкою носків ніг, видих; 2 – палку вгору, прогнутись, вдих; 3 – 4 – в.п. 6 разів.
6. 1 – 2 – зігнути ліву ногу в коліні, переступити через палку; 3 – 4 – в.п. 4 рази кожною ногою.

### **Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 8 класу**

#### **Загальнорозвивальні вправи без предметів**

**Комплекс 10**

1. Підтягування. В.п. – руки вниз, пальці зжаті. 1 – 2 – руки вгору, кисті долонями вгору, дивитись на руки; 3 – 4 – руки вниз. 4 – 6 раз.
2. Повороти тулуба з нахилом. В.п. – широка стійка, руки перед грудьми. 1 – поворот наліво, руки в сторони; 2 – нахил до лівої ноги, видих з промовкою «Ох»; 3 – випрямитися; 4 – в.п. Те ж саме вправо. По 3 – 5 разів.

3. Присідання. В.п. – о.с., руки за спиною, одна підтримує іншу під лікоть. 1 – присісти на всій ступні, руки вперед; 2 – в.п.; 3 – присісти на носках, руки в сторони; 4 – в.п. 2 серії по 5 – 8 разів. Між серіями – вправи на активізацію дихання.
4. Нахили тулуба в сторони. В.п. – о.с., руки до плечей. 1 – ліву ногу вліво на носок, руки вгору і нахил вліво; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону.
5. Нахил вперед. В.п. – о.с., руки вгору. 1 – 2 – опускаючи руки вниз і відводячи їх максимально назад, нахил вперед; 3 – 4 – в.п. 6 – 8 разів.
6. В.п. – о.с., руки вгору, долоні вперед, злегка прогнутись. 1 – 2 – підняти ліву зігнуту ногу і, нахилиючи голову, торкнутись лобом коліна, руки вниз і максимально назад, промовити при видихі «Ох»; 3 – 4 – в.п. 4 – 6 разів.
7. В.п. – упор на колінах. 1 – 2 – ліву руку догори, праву ногу назад, прогнутися; 3 – 4 – в.п. 6 – 8 разів.
8. В.п. – сід, руки позаду. 1 – зігнути ноги в колінах; 2 – випрямити; 3 – зігнути; 4 – в.п. 8 – 10 разів.
9. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – підняти ноги; 2 – 3 – виконати ногами рухи велосипедиста; 4 – в.п. 6 – 8 разів.
10. Дихальна вправа. В.п. – лежачи на спині, ліву руку на груди, праву на живіт в області підребер'я. 1 – 3 – глибокий видих (права давить на живіт); 4 – пауза; 5 – 6 – глибокий вдих. 3 – 5 разів.
11. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Імітація рухів ногами, як при плаванні кролем на спині (амплітуда рухів невелика) (10-15 сек.).
12. В.п. – те ж саме. 1 – підняти руки вперед; 2 – 3 – поступово розслабляючи, положити на стегна; 4 – в.п. 4 – 6 разів.
13. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – пружно скоротити м'язи ніг; 3 – 4 – розслабити. 4 – 6 разів.

### Загальнорозвивальні вправи без предметів в русі

Комплекс 11

1. Ходьба з рухами рук назад. В.п. – о.с., руки в сторони. 1 – 2 – два рухи руками назад, руки на рівні плечей, не розслабляти; 3 – 4 – два звичайних кроки, дихання рівномірне. 8 – 10 разів.
2. Нахили вперед. В.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – крок вперед і приставити ногу; 3 – нахил вперед, руки в сторони, голову не опускати; 4 – в.п. 10 – 12 разів.
3. Присідання. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – присісти, руки за спину, спина пряма; 3 – 4 – встати; 5 – 8 – 3 кроки вперед і в.п. 8 – 12 разів.
4. Дихальні вправи. 4 кроки – видих, невеликий нахил вперед, руки вниз; 2 кроки – пауза, 2 кроки – видих, руки в сторони-вниз. 3 – 4 рази.
5. Мах ногою вперед. В.п. – о.с. 1 – 2 – 2 кроки вперед; 3 – мах лівою вперед, руки – права вперед, ліва в сторону; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме з правої ноги. 8 – 12 разів.
6. Мах ногою назад. В.п. – о.с. 1 – 4 – 3 кроки вперед і приставити ногу; 5 – мах лівою назад, руки вгору; 6 – в.п.; 7 – 8 – те ж саме правою ногою. 8 – 10 разів.
7. Ходьба на носках. 1 – 4 – 4 кроки на носках, руки вгору; 5 – 8 – 4 звичайних, руки на пояс. 8 – 12 разів.
8. Стрибки з просування вперед. В.п. – о.с., руки на пояс. 1 – 2 – стрибок на лівій; 3 – 4 – стрибки на правій; 5 – 8 – 4 кроки вперед. 8 – 12 разів.
9. Ходьба, вправи дихальні та на розслаблення (1 хв.)

### Загальнорозвивальні вправи з набивним м'ячем

(маса 1 - 2 кг)

Комплекс 12

1. В.п. - м'яч внизу. 1 - м'яч на груди; 2 – 3 – стати на носки, м'яч вгору; 4 – в.п. Дихання не затримувати. 4 – 8 разів.
2. В.п. - м'яч на груди. 1 - м'яч вперед; 2 – нахил, м'ячем торкаючись підлоги; 3 – випрямитися, м'яч вперед; 4 – в.п. 6 – 8 разів.
3. В.п. - м'яч внизу, руки злегка зігнуті. 1 – 2 – передати м'яч лівою рукою в праву, передаючи його позаду за спиною, і прийняти в.п.; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. 8 – 10 разів.
4. Дихальна вправа, м'яч на підлозі.

5. В.п. - м'яч за головою. 1 – присісти, м'яч вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил прогнувшись, м'яч вгору; 4 – в.п. 6 – 8 разів.
6. В.п. – сід, руки позаду, м'яч зажатий гомілковостопними суглобами. 1 – зігнути ноги; 2 – випрямити (якнайвище); 3 – 4 – повільно опустити; 5 – 8 – відпочинок. 8 – 12 разів.
7. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті, кисті одна на іншій під підборіддям, м'яч зажатий гомілковостопними суглобами. 1 – зігнути ноги; 2 – в.п.; 3 – 4 – відпочинок; 5 – підняти м'яч прямими ногами; 6 – в.п.; 7 – 8 – відпочинок. 6 – 10 разів.
8. В.п. - м'яч на голові, руки підтримують м'яч. 1 – 4 – повільно опуститися в сід, ноги схресно; 5 – 8 – в.п.; 4 – 8 разів. Намагатися менше підтримувати м'яч руками, при можливості взагалі не підтримувати.
9. В.п. – стійка обличчям до м'яча, що лежить на підлозі. 1 – стрибок ноги нарізно через м'яч; 2 – поворот навкруги. 12 – 16 разів.
10. Ходьба, вправи дихальні та на розслаблення (1 хв.).

## **Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 9 класу**

### **Загальнорозвивальні вправи без предметів**

Комплекс 13

1. В.п. – о.с. 1 – 2 – дугами наружу руки вгору, піднятися на носки і підтягнутися, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. 6 – 8 разів.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот тулуба направо, праву руку в сторону, долонею вгору; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. Під час повороту рука енергійно рухається назад. Ноги на місці. Дихання рівномірне. 10 – 12 разів.
3. В.п. – стійка ноги разом. 1 – 2 – глибокий присід, коліна разом, руки вперед долонями вниз, видих; 3 – 4 – встати, руки вниз, вдих. Присідання виконувати на всій ступні. Після кількох повторів темп можна збільшити, роблячи вправу на два рахунки. 10 – 15 разів.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною. 1 – нахил вліво, ліву руку вниз, видих; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме вправо. 12 – 15 разів.
5. В.п. – о.с. 1 – дугами нарізно руки вгору і хлопок над головою, вдих; 2 – дугами нарізно руки вниз і з нахилом вперед хлопок за ногами, видих. Хлопки виконувати прямими руками без затримки. Після хлопка долоні повинні мовби відскакувати одна від одної. При нахилі ноги прямі, хлопок виконується не вище рівня колін. 10 – 12 разів.
6. В.п. – упор стоями на колінах. 1 – 2 – праву руку в сторону-вгору, повертаючи направо тулуб і голову, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. Те ж саме вліво. Коліна від підлоги не відривати. 10 – 12 разів.
7. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – зігнути ліву ногу вперед; 2 – випрямити і опустити; 3 – 4 – те ж саме правою ногою. Дихання рівномірне. Вправу можна доповнити зміною положення ніг на кожен рахунок. Вправи виконувати серіями: 3 по 8 – 10 разів. Під час відпочинку лежати 20 – 30 сек..
8. В.п. – стійка ноги разом, руки на пояс. 1 – стрибок ноги нарізно; 2 – стрибком ноги разом. Дихання рівномірне (30 – 60 сек.). Після стрибків ходьба на місці.

### **Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою**

Комплекс 14

1. В.п. – о.с., скакалка, що зложена удвоє, внизу. 1 – ліву вперед на носок, скакалку вперед; 2 – передати вагу тіла на ліву, права позаду на носок, руки в сторони, скакалка натягнута на грудях; 3 – 4 – приставляючи ліву, в.п.; 5 – 8 – те ж саме з іншої ноги. 6 – 8 разів.
2. В.п. – о.с., скакалка, що зложена вчетверо, внизу. 1 – згинаючи ліву ногу, поставити її на скакалку; 2 – випрямити ногу вперед-вгору; 3 – зігнути ногу; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме іншою ногою. 8 – 12 разів.
3. В.п. – о.с., скакалка, що зложена вдвоє, в лівій руці, права на поясі. 1 – 3 – кругові оберти тулуба вліво, скакалка ковзається по підлозі, не відриваючись від неї; 4 – випрямитися, перехопити скакалку в праву руку; 5 – 8 – те ж саме вправо. 8 – 12 разів.
4. В.п. – о.с., скакалка, що зложена вдвоє, внизу. 1 – переступити через скакалку, згинаючи ліву ногу; 2 – то ж саме, згинаючи праву; 3 – 4 – перевести скакалку викрутом у в.п., руки прямі. 6 – 10 разів.
5. Дихальна вправа.

6. В.п. – о.с., скакалка, що зложена вчетверо, позаду. 1 – 2 – повільно присісти на носках, скакалку відвести назад; 3 – 4 – в.п. 10 – 14 разів.
7. В.п. – о.с., скакалка, що зложена вчетверо, на лопатках. 1 – 2 – руки вгору, прогнутись, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. 6 – 8 разів.
8. В.п. – о.с., скакалку, що зложена вчетверо, тримати за кінці. 1 – крок лівою вперед, опуститися на праве коліно, руки вгору, вдих; 2 – нахилиючись вперед, сісти на п'ятку правої ноги, торкнутися руками носка лівої ноги, видих; 3 – випрямляючись, прийняти положення рахунку 1, вдих; 4 – в.п., видих; 5 – 8 – те ж саме з правої ноги. 6 – 8 разів.
9. В.п. - те ж саме. 1 – 3 – крок лівою вперед, права позаду на носок, руки вгору, три рухи руками назад; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме з правої ноги. 6 – 8 разів.
10. Стрибки на місці через скакалку (30 сек.), ходьба на місці (30 сек.). Від уроку до уроку поступово збільшувати кількість стрибків, доводячи час виконання до 1 – 2 хв. (індивідуально).

### Загальнорозвивальні вправи з м'ячем

Комплекс 15

1. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч в правій руці. 1 – 2 – прогнутися, руки назад, вдих; 3 – 4 – напівприсідаючи на лівій нозі з нахилом вперед, опустити руки і передавати м'яч під коліном в ліву руку, видих; 5 – 8 – те ж саме, нахилиючись до правої ноги. 6 – 8 разів.
2. В.п. – о.с., м'яч в лівій руці. 1 – дугами вперед руки вгору, вдих; 2 – нахил вперед і, опускаючи руки, передати м'яч позаду ніг в праву руку, видих; 3 – випрямитися, руки вгору; 4 – нахил вперед, м'яч в ліву руку. 8 – 10 разів. М'яч передавати якнайнижче. Нахили посилювати поступово, не згинаючи ніг. Вправу доповнити м'яким ривком руками назад (коли руки зверху).
3. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в лівій руці. 1 – 2 – повертаючи тулуб вправо, вдарити м'ячем об підлогу за п'яткою правої ноги та спіймати правою рукою; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону (кидаючи м'яч правою рукою, зловити після відскоку лівою). 8 – 10 разів.
4. В.п. – ноги злегка розставлені, м'яч в руках внизу. Підкинути м'яч вгору, швидко присісти і хлопнути однією рукою об підлогу; піднімаючись, зловити м'яч двома руками. З місця не сходити, присідаючи на повній ступні, тулуб тримати по можливості прямо, поглядом слідкувати за польотом м'яча. Хлопок робити почергово правою та лівою рукою. Ускладнений варіант: кидки, ловля м'яча однією рукою. Дихання рівномірне. 10 – 12 разів.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, м'яч в лівій руці. 1 – нахил тулуба вправо, випустити м'яч та зловити його правою рукою; 2 – випрямитися; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. 10 – 12 разів. Дихання довільне.
6. В.п. – сід руки в сторони, м'яч в правій руці. 1 – високий мах правою (лівою) ногою, руки вперед, передати під ногою м'яч в ліву руку, видих; 2 – опустити ногу, руки в сторони; 3 – зігнути руки за голову і передати м'яча в праву руку, вдих; 4 – руки в сторони. Махи робити почергово. Ноги прямі, носки відтягнуті. Розводячи руки, випрямляти спину. Те ж саме, м'яч в лівій руці. 12 – 16 разів.
7. В.п. – руки на поясі, м'яч на підлозі збоку. Стрибки через м'яч з правої ноги на ліву і навпаки з двійними притопами. Ці стрибки нагадують українські танцювальні рухи: на рахунок 1 – стрибок з ноги на ногу, а на рахунок 2 – двійний притоп. Стрибок виконувати м'яко, акцентуючи лише переступання. Дихання рівномірне (20-30 сек.).
8. Ходьба на місці або з рухом уперед, ударяючи м'ячем об підлогу лівою і ловлячи його правою і навпаки. Коли вправу освоєно, її можна виконувати під розрахунок, роблячи кидки в заданому темпі (60-90 сек.).

### Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 10 класу

#### Загальнорозвивальні вправи з великим м'ячем

Комплекс 16

1. В.п. – глибокий присід, м'яч в руках на підлозі. 1 – 2 – встати, м'яч вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. Те ж саме, але назад ліву ногу. 6 – 8 разів.
2. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч в правій руці. 1 – поворот тулуба направо, м'яч в ліву руку, видих; 2 – поворот тулуба у в.п., ліву руку з м'ячем в сторону, вдих; 3 – 4 – те ж саме, але

поворот наліво. 8 – 10 разів.
3. В.п. – стійка ноги разом, м'яч в руках внизу. 1 – 3 – нахилитись вперед та прокотити м'яч по підлозі навкруги ніг, видих; 4 – взяти м'яч, повернутись у в.п., вдих. Виконувати з прямими ногами. М'яч перекачувати за замкнутим колом один раз вліво, другий раз – вправо. 6 – 8 разів в кожен сторону.
4. В.п. – стійка ноги разом, м'яч в руках знизу. 1 – дугою вліво м'яч вгору та нахил тулуба вправо, праву ногу в сторону на носок, видих; 2 – випрямитися, приставити праву ногу, дугою вліво м'яч вниз, вдих; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. Виконувати злитно, м'яч знизу не затримувати. 8 – 10 разів.
5. В.п. – лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1 – 2 – підняти прямі ноги з м'ячем вперед, вдих; 3 – 4 – видих. В подальшому вправо можна дещо прискорити, роблячи рухи на два рахунки. 12 – 15 разів.
6. В.п. – стійка ноги разом, прямі руки з м'ячем вперед. Розвести руки, випустити м'яч, швидко присісти та, не даючи м'ячу упасти на підлогу, зловити його двома руками внизу. Ширину розведення рук слід поступово збільшувати. 6 – 8 разів.
7. Дихальна вправа. 3 – 4 рази.
8. В.п. – ноги на ширині ступнів, м'яч біля плеча на долоні зігнутої руки. Кидок м'яча вгору і ловіння його двома руками. По 8 – 10 разів кожною рукою. Ходьба на місці або з просуванням уперед, ударяючи м'ячем об підлогу лівою рукою і ловлячи його правою і навпаки. Дихання рівномірне (20-30 сек.).

### Вправи з гімнастичною палкою

Комплекс 17

1. В.п. – стійка ноги разом, палка внизу. 1 – 2 – палку вгору, піднятися на носки і потягнутися, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. 6 – 8 разів.
2. В.п. – стійка ноги нарізно, палка внизу. 1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги, видих; 2 – в.п., вдих. Під час нахилу ноги прямі, завдання ускладнюється зміною ширини хвату. 12 – 15 разів.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, палка попереду, хват ширше плечей. 1 – поворот тулуба направо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме в ліву сторону. При поворотах плечовий пояс закріпити, ноги з місця не зрушувати. Дихання рівномірне. 10 – 12 разів.
4. В.п. – стійка ноги разом, палка внизу. 1 – 4 – піднімаючи палку вперед, сісти на підлогу і випростувати ноги; 5 – 8 – встати, не торкаючись руками і палкою підлоги. 10 – 15 разів.
5. В.п. – стійка ноги разом, палка горизонтально вгорі. 1 – праву ногу в сторону на носок, нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме в ліву сторону. При нахилі – видих, при випрямленні – вдих. 10 – 12 разів.
6. В.п. – лежачи на грудях, палка вгорі (руки вільно лежать на підлозі). 1 – 2 – прогнутися, піднімаючи палку якнайвище, вдих; 3 – 4 – в.п., видих. Ширину хвату можна міняти, поступово зменшуючи відстань між руками. 6 – 8 разів.
7. В.п. – лежачи на спині, палка внизу, хват на ширині плечей. 1 – 2 – згинаючи ногу вперед, провести її між руками і палкою, випрямити і опустити донизу (палка між ногами); 3 – 4 – в.п. Вправо виконувати почергово лівою і правою ногою. Дихання довільне, не затримувати. 10 – 12 разів.
8. В.п. – о.с., палка на підлозі з правого боку. Стрибки боком через палку, чергуючи їх з одним з одним проміжним стрибком на місці. Стрибати м'яко, на носках. Стрибки через палку робити найвище, допомагаючи рухами рук. Дихання рівномірне. Після стрибків перейти на ходьбу (20-30 сек.).

### Загальнорозвивальні вправи без предметів

(Юнаки частину вправ можуть виконувати з гантелями масою 1 кг)

Комплекс 18

1. В.п. – о.с. 1 – 2 – крок лівою вперед, руки вгору, прогнутись, голову назад; 3 – 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме з правої ноги. Дихання довільне. 6 – 8 разів.
2. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – 2 – нахил до лівої ноги, руками торкнутися до носка; 3 – 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме до правої ноги. Дихання довільне. 8 – 10 разів.

3. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – 3 – нахил вліво, голову наліво, праву руку вгору; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме в іншу сторону. Дихання довільне. 8 – 10 разів.
4. В.п. о.с. 1 – крок правою в сторону, руки в сторони, долоні вгору; 2 – приставляючи ліву ногу і одночасно піднімаючи руки вгору, щільно прижати їх до голови; 3 – 4 – два пружних нахилиння вперед, прямими руками торкнутись підлоги (ноги не згинати); 5 – випрямитися, руки вгору; 6 – руки в сторони, долоні вгору; 7 – голову «впустити» на груди, передпліччя вільно вниз; 8 – «кинути» руки вниз. 8 – 12 разів.
5. В.п. – упор лежачи. 1 – 2 – зігнути руки; 3 – 4 – в.п. Дихання довільне. 6 – 8 разів. Дівчата виконують із упору на гімнастичній лаві.
6. Дихальна вправа. 3 – 5 разів.
7. В.п. – о.с. 1 – руки в сторони, з поворотом тулуба вліво зігнути у напівприсіді ноги; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме вправо. 8 – 12 разів.
8. В.п. – стоячи біля опори. 1 – ліву ногу в сторону, праву ледь зігнути, руки на опору; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме з другої ноги. 8 – 12 разів.
9. В.п. – ноги нарізно, руки вперед. 1 – мах лівою ногою вправо, торкнутися долоні правої руки; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме правою ногою. 8 – 12 разів.
10. В.п. – ноги разом, руки на опорі. 1 – 2 – прогнутися, голову назад, руки прямі; 3 – 4 – в.п. 6 – 10 разів.
11. В.п. – о.с. 1 – 2 – крок лівою вперед, руки вгору, прогнутись, голову назад; 3 – 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме з правою ногою. 6 – 10 разів.
12. Вправи дихальні та на розслаблення. 3 – 4 рази.

## Рекомендовані комплекси фізичних вправ для 11 класу

### Загальнорозвивальні вправи в парах

Комплекс 19

1. В.п. – стати спиною один до одного, взявшись за руки. 1 – руки через сторони вгору, піднятися на носки, вдих; 2 – в.п. Юнаки цю вправу виконують із опором партнера. 5 – 7 разів.
2. В.п. – стати обличчям один до одного, руки на плечі партнера. 1 – 3 – пружні нахили вперед; 4 – в.п. 6 – 8 разів.
3. В.п. – стати спиною один до одного, захопивши зігнутими в ліктях руками руки партнера. Почергові нахили, піднімаючи партнера на спину. Дівчата – те ж саме, але не піднімаючи партнера (тільки нахили). 8 – 10 разів.
4. Вправи дихальні та на розслаблення. 3 – 5 разів.
5. В.п. – стати боком один до одного, руки на плечі партнера. 1 – мах лівою ногою вперед; 2 – в.п.; 3 – мах правою ногою вперед; 4 – в.п.; 5 – мах лівою ногою назад; 6 – в.п.; 7 – мах правою ногою назад; 8 – в.п. 3 – 4 рази.
6. В.п. – стати обличчям один до одного, руки на плечі партнера. 1 – стрибок ноги разом; 2 – стрибок ноги нарізно. 4 – 6 разів.
7. Ходьба на місці з виконанням дихальних вправ та на розслаблення.

### Загальнорозвивальні вправи з великим м'ячем

Комплекс 20

1. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч в руках внизу. 1 – 2 – руки з м'ячем вгору, піднятися на носки, потягнутися, вдих; 3 – 4 – в.п. 6 – 8 разів.
2. В.п. – те ж саме. 1 – 2 – руки з м'ячем вперед, повертаючи тулуб направо, вдарити м'ячем об підлогу за п'яткою правої ноги; 3 – 4 – в.п. 8 – 10 разів.
3. В.п. – сід на п'ятках з невеликим нахилом вперед, м'яч в руках за головою. 1 – випрямляючись, праву ногу в сторону на носок, руки з м'ячем вгору, нахил вправо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме вліво. 8 – 12 разів.
4. В.п. – сід з прямими ногами, м'яч на підлозі біля коліна зліва. 1 – 2 – підняти злегка зігнуті ноги, штовхнути м'яч рукою, прокотити його під ногами і, зупинивши його іншою рукою, опустити ноги на підлогу; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. 8 – 12 разів.
5. В.п. – лежачи на спині. Дихальні вправи. 3 – 5 разів.
6. В.п. – лежачи на спи ні, руки з м'ячем попереду. 1 – 2 – піднімаючи руки вгору та

прогинаючись, перекач вліво на живіт; 3 – 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме в іншу сторону. Виконуючи перекач, руками та м'ячем підлоги не торкатись. 6 – 10 разів.
7. В.п. – те ж саме. 1 – сід; 2 – нахил вперед, руки з м'ячем до ступнів; 3 – сід, руки з м'ячем вгору; 4 – в.п. 6 – 10 разів.
8. В.п. – лежачи на спині. Дихальні вправи. Акцент на черевний тип дихання. 3 – 5 разів.
9. В.п. – лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1 – 2 – підняти ноги до прямого кута; 3 – 4 – повільно опустити ноги у в.п. 8 – 12 разів.
10. В.п. – стійка ноги разом, м'яч на грудях. 1 – 2 – напівприсідаючи і випрямляючись, кинути м'яч вгору; 3 – 4 – спіймати м'яч. 12 – 16 разів.
11. Ведення м'яча на місці правою і лівою рукою, змінюючи висоту підскоку (40-60 сек.).
12. Ходьба, вправи дихальні та на розслаблення.

### Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палкою

Комплекс 21

1. В.п. – о.с., палка внизу, хват ширше плечей. 1 – палку на груди; 2 – палку вгору, піднятися на носки і підтягнутися, вдих; 3 – опуститися на повну ступню, палку на груди; 4 – в.п., видих. 6 – 8 разів.
2. В.п. – стійка на колінах, палка за головою на плечах. 1 – поворот тулуба направо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме наліво. 8 – 10 разів.
3. В.п. – о.с., палка вертикально попереду. 1 – мах правою ногою в сторону; 2 – приставити ногу; 3 – 4 – те ж саме з лівої ноги. 10 – 12 разів.
4. Дихальні вправи. 3 – 5 разів.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, палка внизу. 1 – 2 – нахили вперед, прогнувшись, палку вгору; 3 – 4 – в.п. 8 – 10 разів.
6. В.п. – стійка ноги нарізно, палка попереду, хват ширше плечей. 1 – поворот тулуба направо; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме наліво. 8 – 10 разів.
7. В.п. – стійка ноги разом, палка внизу. 1 – 4 – піднімаючи палку вперед, сісти на підлогу, ноги прямі; 5 – 8 – встати, не торкаючись руками і палкою підлоги. 3 – 4 рази.
8. В.п. – лежачи на животі, палка вгорі. 1 – 2 – прогнутися, палку назад; 3 – 4 – лягти, палку на підлогу. Ширину хвату можна міняти, поступово зменшуючи відстань. 10 – 12 разів.
9. В.п. – лежачи на спині, палка внизу, хват на ширині плечей. 1 – 2 – згинаючи ногу вперед, провести її між руками і палкою, випростувати і опустити вниз (палка між ногами); 3 – 4 – в.п. Вправу виконувати по черговою лівою та правою ногою. 8 – 10 разів.
10. В.п. – о.с., палка збоку. Стрибки через палку, чередуючи їх з одним проміжним стрибком на місці (20-30 сек.). Після стрибків перейти на ходьбу.

### Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві

Комплекс 22

1. В.п. – о.с. Ходьба по площині гімнастичної лави на носках (руки в сторону-вгору), на п'ятках лівим і правим боком (1-2 хв.).
2. В.п. – о.с. обличчям до лави. 1 – пряму ліву на лаву, руки вперед, долоні вниз; 2 – зігнути ліву ногу в коліні і перенести на неї вагу тіла, руки на пояс; 3 – стати на лаву з поворотом направо, руки вниз; 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме з іншої ноги. 4 – 6 разів.
3. В.п. – о.с. на лаві. 1 – нахилитися вперед, захопити руками край лави; 2 – 3 – пружні нахили за допомогою рук; 4 – в.п. 4 – 6 разів.
4. В.п. – о.с. лівим боком до лави. 1 – ліву ногу на лаву, руки вгору; 2 – нахил вліво, руки за голову; 3 – випрямитися; 4 – в.п.; 5 – 8 – але правим боком до лави. 4 – 6 разів.
5. Дихальні вправи. 3 – 5 разів.
6. В.п. – сидячи уздовж на лаві, ноги прямі, захопити руками передній край. 1 – ліву ногу вгору; 2 – в.п.; 3 – праву ногу вгору; 4 – в.п.; 5 – обидві ноги вгору; 6 – 7 – тримати; 8 – в.п. 4 – 7 разів.
7. В.п. – те ж саме, що і в праві 6, але партнер тримає того, хто сидить за гомілковостопні суглоби (дівчата – руки на пояс, юнаки – за голову або вгору). 1 – 2 – прогнутися назад, торкаючись потилицею підлоги; 3 – 4 – в.п. 8 – 10 разів.
8. В.п. – о.с. обличчям до лави. 1 – 2 – встати на праве коліно на лаві, лівою рукою захопити край лави, ліву ногу і праву руку вгору; 3 – 4 – ногу і руку вниз, встати навкарачки, згрупуватися; 5 – 8 – те ж саме, але праву ногу та ліву руку вгору. 6 – 8 разів.

9. В.п. – стоячи ноги нарізно, руки на пояс, обличчям до лави. 1 – 2 – упор лежачи, зігнувши руки на лаві, ліву ногу вгору; 3 – випрямити руки, опустити ногу; 4 – товчком руками, в.п.; 5 – 8 – те ж саме іншою ногою. 3 – 6 разів.
10. В.п. – лежачи на животі впоперек лави, руки в упорі на підлозі. Партнер тримає за гомілковостопні суглоби. 1 – товчком руками від підлоги (юнаки – руки в сторони, дівчата – на пояс), прогнутись; 2 – 3 – тримати; 4 – в.п. 5 – 7 разів.
11. В.п. – стоячи ноги нарізно, лава між ногами. 1 – стрибнути на лаву, руки в сторони; 2 – стрибнути на підлогу, руки вниз; 3 – невеликий нахил вперед; 4 – в.п. 7 – 8 разів.
12. Ходьба по гімнастичній лаві та дихальні вправи (30-40 сек.).

### Загальнорозвивальні вправи

Комплекс 23

1. В.п. – о.с. 1 – мах правою в сторону, дугами зовні руки вгору і хлопок над головою; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме лівою ногою. 6 – 8 разів.
2. В.п. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – в.п.; 3 – упор присівши; 4 – в.п. 4 – 6 разів.
3. В.п. – упор присівши. 1 – 2 – перекаат назад; 3 – 4 – в.п. 3 – 5 разів.
4. В.п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 3 – 3 пружних нахилиння до правої ноги, торкаючись пальцями рук носків; 4 – в.п.; 5 – 7 – 3 пружних нахилиння до лівої ноги; 8 в.п. 4 – 6 разів.
5. В.п. – лежачи на спині. Дихальні вправи з акцентом на тренування черевного типу дихання. 3 – 5 – разів.
6. В.п. – сід ноги разом. 1 – 2 – лягти на спину (юнаки – руки в сторони, дівчати – вздовж тулуба або на пояс); 3 – 4 – в.п. 6 – 8 разів.
7. В.п. – лежачи на спині, ноги разом. 1 – 2 – підняти ноги вперед; 3 – 4 – опустити справа; 5 – 6 – підняти ноги вперед; 7 – 8 – в.п.; 9 – 16 – те ж саме, опускаючи ноги зліва. 4 – 6 разів.
8. В.п. – лежачи на животі, упор зігнутими руками. 1 – 2 – випрямляючи руки, прогнутись; 3 – 4 – в.п. 6 – 8 разів.
9. В.п. – упор присівши. 1 – стоячи на правій, ліву в сторону, хлопок над головою; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме, стоячи на лівій нозі. 6 – 8 разів.
10. Ходьба на місці і дихальні вправи.

### Загально розвивальні вправи з набивним м'ячем

(Дівчата – 1 кг , юнаки – 2 кг)

Комплекс 24

1. В.п. – глибокий присід, м'яч в руках на підлозі. 1 – 2 – встати, м'яч вгору, праву ногу назад на носок, потягнутися; 3 – 4 – в.п.; 5 – 8 – те ж саме, але ліву ногу назад. 6 – 8 разів.
2. В.п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч в правій руці. 1 – поворот тулуба направо, ліву руку вперед, м'яч в ліву; 2 – поворот тулуба прямо, ліву руку з м'ячем в сторону; 3 – 4 – те ж саме, але поворот наліво. 8 – 10 разів.
3. В.п. – стійка ноги разом, м'яч в руках внизу. 1 – 3 – нахилитись вперед і прокотити м'яча по підлозі навколо ніг; 4 – в.п. М'яч перекичувати один раз вліво, другий – вправо. 6 – 8 разів.
4. В.п. – те ж саме. 1 – дугою вліво м'яч вгору і нахил тулуба вправо, праву ногу в сторону на носок; 2 – випрямитися, приставляючи праву, дугою вліво м'яч донизу; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. 8 – 12 разів.
5. В.п. – лежачи на спині, м'яч між ступнями. 1 – 2 – ноги з м'ячем вперед; 3 – 4 – в.п. 10 – 16 разів.
6. Дихальні вправи з акцентом на черевне дихання. 3 – 5 разів.
7. В.п. – сід руки в сторони, м'яч з правого боку. 1 – підняти ноги і прокотити м'яча під ногами вліво; 2 – опустити ноги, руки в сторони; 3 – 4 – те ж саме в іншу сторону. 6 – 10 разів.
8. В.п. – упор позаду, м'яч між ступнями. 1 – 2 – згинаючи ноги, пере двинуті м'яч до сідниць; 3 – 4 – розгинаючи ноги, положити м'яч на попереднє місце. 6 – 10 разів.
9. В.п. – лежачи на спині. Вправи на розслаблення.
10. В.п. – стійка ноги нарізно, руки з м'ячем внизу. Підкинути м'яч і зловити його. 10 – 14 разів.
11. В.п. – о.с., руки на пояс, м'яч на підлозі зліва. 1 – 4 – стрибки на двох ногах з просуванням вліво по колу навкруги м'яча. 5 – 8 те ж саме в іншу сторону.
12. Ходьба з виконанням вправ дихальних та на розслаблення.

**Структура комплексу ритмічної гімнастики  
для школярів середнього віку ( 30 хвилин )**

Таблиця № 10

Частини комплексів	Час (хв.)	Кількість прав	Спрямованість вправ
Підготовча	6	7	1. На поставу 2. По типу ходьби на місці 3-4. Танцювальні кроки 5-7. Загального впливу
Основна (вправи з одного вихідного положення)	9	11	1. Для м'язів шиї 2. Для рук та плечового поясу 3-7. Для тулуба 8-11. Для ніг
Основна («пікове» навантаження)	3		Різноманітні види бігу та стрибків
Основна (вправи з вихідного положення сидячи та лежачи)	9	11	1. Руки 2. Тулуб 3. Таз 4. Черевний прес 5. Ноги 6. Загального впливу 7. Руки 8. Тулуб 9. Таз 10. Черевний прес 11. Ноги
Заключна	3	4	1. На гнучкість 2. На розслаблення 3-4. На дихання
Загалом:	30	33	

**Структура комплексу ритмічної гімнастики  
для школярів старшого віку ( 45 хвилин )**

Таблиця № 11

Частини комплексів	Час (хв.)	Кількість вправ	Спрямованість вправ
Підготовча	9	9	1. На поставу 2. По типу ходьби на місці 3-5. Танцювальні вправи 6-9. Загального впливу
Біг та стрибки	1		Різноманітні види бігу та стрибків
Основна (вправи з вихідного положення стоячи)	14	14	1. Для м'язів шиї 2-5. Для рук та плечового поясу 6-9. Для тулуба 10-14. Для ніг
Основна («пікове» навантаження)	3		Різноманітні види бігу та стрибків
Основна (вправи з вихідного положення сидячи та лежачи)	14	14	1. Руки 2. Тулуб 3. Таз 4. Черевний прес 5. Ноги 6. Загального впливу 7. Руки 8. Тулуб 9. Таз 10. Черевний прес 11. Ноги 12. Загального впливу 13. Тулуб 14. Черевний прес
Заключна	4	4	1. На гнучкість 2. На розслаблення 3-4. На дихання
Загалом:	45	41	

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, ЩО ОБУМОВЛЕНІ КЛІНІЧНИМ ДІАГНОЗОМ  
ПОСЛАБЛЕНИХ ДІТЕЙ**

**1. ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ**

**Клінічні симптоми різних типів порушення постави**

Таблиця 12

Ознаки	Тип порушення постави			
	Сколіотична	Кругла спина	Кругло-вгнута спина	Пласка спина
<b>Положення голови</b>	Нахилення в один із боків	Нахилення вперед, VII шийний хребець різко виступає	Нахилення вперед	Прямо, шия довга
<b>Положення плечових ліній</b>	Асиметричні (часто права нижче)	Зведені вперед	Зведені вперед	Опущені
<b>Положення лопаток</b>	Асиметричні (нижче на вгнутому боці)	Симетричні (нижчі кути виступають назад)	Крилоподібні	Крилоподібні
<b>Положення остистих відрізків</b>	Рівномірно відхиляються в один бік	Відведені назад, утворюючи тотальну дугу	Посередині	Посередині
<b>Форма грудної клітки</b>	Асиметрія в положенні реберних дуг	Впала кіфотичність грудного відділу	Грудні м'язи скорочені, м'язи спини розтігнені	Плоска
<b>Форма живота</b>	Найчастіше випуклий уперед	Випуклий уперед	Випуклий уперед, посилення поперекового лордозу	Витягнений
<b>Положення таза</b>	Корпус зміщений убік відносно до таза	Кут нахилу таза зменшений	Кут нахилу таза збільшений, сідниці виступають	Кут нахилу таза зменшений (до 30 градусів), сідниці плоскі
<b>Трикутник талії (контури)</b>	асиметричні	Талія не контурується		

**Рекомендований комплекс вправ з прапорцями  
для профілактики порушень постави**

Комплекс 25

1. В.п. – напівприсід, руки вперед-вниз, прапорці схресно. 1 – випрямити ноги, мах лівою в сторону, руки дугами назовні в сторони-вгору; 2 – в.п.; 3 – 4 – те ж саме з правої; 5 – 7 – поворот переступанням на носках на 360 градусів вправо, руки в сторони; 8 – в.п.
2. В.п. – о.с. 1 – 4 – стоячи на правій, ліву зігнути, носок торкається внутрішньої частина коліна правої ноги, дугами назовні повільно руки вгору, злегка прогнутися в грудному відділі хребта; 5 – 8 – нахил вперед, ліву ногу назад – рівновага, дугами назад 4 малих кола назовні; 9 – 10 – в.п.
3. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1 – 4 – повільно підняти ноги і виконати 4 махових рухи руками вперед-схресно (лопатки від підлоги не відривати); 5 – 8 – повільно опускаючи ноги, повторити рухи руками.
4. В.п. – сід на п'ятках, руки назад. 1 – 4 – встати на коліна, прогнутися в грудному відділі хребта, дугами вперед руки вгору; 5 – 8 – нахил вперед, упор руками на вертикально стоячі прапорці (в поперековому відділі не прогинатися); 9 – 12 злегка нахиливши прапорці вперед, потягнутися за ними; 13 – 16 в.п.

5. В.п. – стійка на колінах, нахил вперед, упор руками на вертикально стоячі прапорці. 1 – 4 – злегка нахилити прапорці вперед, потягтися за ними (в поперековому відділі не прогинатися); 5 – 8 – ліву руку назад, потягтися за прапорцем; 9 – 10 – тримати; 11 – 12 – в.п.
6. В.п. – о.с., руки вгору. 1 – 2 – дугами назовні 2 великих кола в лицевій площині; 3 – 4 – дугами всередину 2 середніх кола; 5 – 6 – крок правою в сторону і, згинаючи її, ліву ногу на п'ятку, носок на себе, скласти прапорці, руки вгору, нахил вліво; 7 – 8 – в.п.
7. В.п. – о.с., права рука вгору, ліва назад. 1 – 2 – крок лівою вперед, встати на носок, праву напівзігнути вперед, махом вниз ліву руку вперед, праву назад; 3 – 4 – крок правою вперед, чітко приставити ліву на носок до ступні правої, поворот тулуба вліво, махом праву руку вгору, махом ліву руку вгору, праву в сторону; 7 – 8 – в.п.
8. В.п. – стійка на правій, ліва в сторону на носок, руки вправо-вгору. 1 – злегка згинаючи і розгинаючи ноги, перенести масу тіла на ліву ногу, праву в сторону, дугами вниз руки вліво-вгору; 2 – крок правою в сторону, пружно обома ногами, ліву в сторону, дугами вниз мах вправо; 3 – повторити рахунок зі стрибком вліво; 4 – повторити рахунок 2 зі стрибком вправо.
9. В.п. – лежачи на животі, права рука вгору, ліва уздовж тулуба. 1 – 2 – прогнутись, підборіддям потягнутися вперед, підняти ліву руку вгору, праву назад; 3 – 4 – поміняти положення руки; 5 – 6 – поворотом наліво лягти на спину, руки вгору; 7 – 8 – сід з опором позаду на вертикально стоячі прапорці; 9 – 12 – кут; 13 – 16 – лягти на спину, руки вгору; 17 – 18 – в.п.
10. В.п. – стійка на носках, руки до плечей, прапорці на лопатках, плечі симетричні. 1 – встати на всю ступню, нахил вперед, руки вгору; 2 – в.п.; 3 – 4 – ліву ногу схресно перед правою, схресний поворот на носках вправо на 360 градусів, руки в сторони (руки і прапорці складають пряму лінію); 5 – 6 – те ж саме вліво; 7 – 8 – в.п.
11. В.п. – о.с., руки з прапорцями позаду хватом за кінці. 1 – 4 – крок лівою – випад, згинаючи ліву руку, праву руку вгору, нахилити тулуб вліво; 5 – 6 – поворот направо; стійка ноги нарізно, руки до плечей, плечі симетричні, прапорець на лопатці; 7 – 10 – на кожен рахунок піднятися на носки і опуститися на повну ступню; 11 – 12 – в.п.
12. В.п. – о.с., руки позаду. 1 – 4 – встати на носки, дугами вперед руками 4 великих кола в боковій площині; 5 – 8 – згинаючи ліву ногу, рівновага з опорою на вертикально стоячі прапорці; 9 – 10 – стояти; 11 – 12 в.п.
13. В.п. – 1 – 4 – встати на носки, руки в сторони; 5 – 8 – біг вперед, виконуючи малі махи вгору-вниз; 9 – 10 – ліва нога схресно перед правою (прогнутись в грудному відділку хребта), схресний поворот на носках на 360 градусів; 11 – 12 – в.п.
14. В.п. – о.с., руки вправо-вниз. 1 – 2 – крок лівою, пружно двома ногами, праву ногу назад на носок, поворот і нахил вліво, дугами вниз мах вліво, права рука вгору, ліва в сторону, голову повернути вліво; 3 – 4 – пружно ногами, поворот на 180 градусів в стійку на правій, ліва назад на носок, поворот і нахил вправо, дугами вниз мах вправо, ліва рука вгору, права в сторону, голову повернути направо; 5 – 6 – переміщуючи вагу тіла на носок лівої, поворот вліво на 360 градусів, руки в сторони; 7 – 8 – в.п.
15. В.п. – сід ноги схресно, руки до плечей, прапорець (тканина накручена на палицю) на лопатках. 1 – 4 – руки вгору, потягтися вгору; 5 – 8 – нахил вперед; 9 – 12 – в.п.; 13 – 16 – випрямити ноги і лягти на спину, руки вгору; 17 – 20 – в.п.; 21 – 24 – зберігаючи пряму спину і симетричне положення надплечів, встати, руки вгору; 25 – 28 – в.п.

### **Рекомендований комплекс вправ на початковій стадії бокового викривлення хребта**

**Комплекс 26**

1. В.п. – о.с. Прийняти правильне положення, зафіксувати його. Контроль за допомогою дзеркала.
2. Ходьба з правильною поставою (1 хв.)
3. Ходьба з високо піднятими руками (30-40 сек.).
4. Ходьба на носках, розвидячи руки та здвигаючи лопатки (30-40 сек.).
5. Ходьба на зовнішніх краях ступні із зігнутими пальцями на носках, легкий біг на носках.
6. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, права рука на грудях, ліва на животі. Дихальні вправи. 3 – 4 рази.
7. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, кисті зжаті в кулаки. З силою викидати по чергово кожену руку вперед, імітую рухи боксера. 6 – 8 разів.
8. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. З протилежної сторони верхівки

викривлення хребта підняти руку вгору, повернути плече вперед, не допускаючи поворота всього тулуба. 6 – 8 разів.
9. В.п. - стоячи ноги на ширині плечей. Виконувати нахили вправо та вліво, ковзаючи руками по тулубу. 6 – 8 разів.
10. В.п. – стоячи ноги разом, руки на поясі. Присісти, тримаючи спину прямою і розводячи руками в сторони-назад. Плвернутися у в.п. 6 – 8 разів.
11. Дихальні вправи. Підняти руки вгору, потягнутися, глибоко вдихнути, опустити руки, видих. 3 – 4 рази.
12. В.п. – ноги на ширині плечей, в опущених руках гімнастична палка. Підняти палку вгору з одночасним відведенням ноги назад, вдих. Повернутися у в.п., видих. 6 – 8 разів.
13. В.п. – о.с., кисті рук зжаті в кулаки, опущені. Повертати кулаки тильної стороною назад і всередину, зближуючи лопатки, голову піднімати вгору. 6 – 8 разів.
14. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Випрямлену ногу підняти і завести за другу в сторону, протилежну поперековому сколіозу, намагаючись, щоб стегна не торкались одне одного. Повернутись у в.п. 6 – 8 разів.
15. В.п. – лежачи на спині, руки над головою. Підняти випрямлені ноги, розвести в сторони та схрестити, намагаючись, щоб вони не торкались підлоги. Повернутись у в.п. 8 – 10 разів.
16. В.п. – лежачи на спині, права рука на грудях, ліва на животі. Виконувати дихальні вправи. 3 – 4 рази.

### Рекомендований комплекс вправ при сутулій спині (кіфотична постава)

Комплекс 27

1. Вільна ходьба (20-30 хв.) з випрямленою спиною, дещо прогнувшись в шийно-грудинному відділі. Підборіддя підняти. Контроль за допомогою дзеркала.
2. В.п. – стоячи руки вздовж тулуба. Відвести руки назад з легким прогибом в грудному відділі хребта і одночасно відставити ногу назад на носок, вдих. Повернутись у в.п., видих. Повторити 3 рази кожною ногою.
3. В.п. – стоячи, гімнастична палка в опущених руках. Напівприсісти, одночасно піднімаючи руки вперед. Повернутись у в.п. 4 – 5 разів.
4. В.п. – стоячи, палка на лопатках. Нахилитись вперед, витягнувши руки вгору. Повернутись у в.п. Дихання довільне. 5 – 6 разів.
5. В.п. – стоячи руки перед грудьми. Різко розвести руки в сторони, вдих. Повернутись у в.п., видих. 5 – 6 разів.
6. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги напівзігнуті. Підняти таз до положення «напівміст», вдих. Повернутись у в.п., видих. 5 – 6 разів.
7. В.п. – лежачи на спині, руки зігнуті у ліктьових суглобах. Прогнутися у хребті (в грудинному відділі) з опорою на лікті, вдих. Повернутись у в.п., видих. 5 разів.
8. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті у ліктьових суглобах. Спираючись на передпліччя, прогнути корпус у грудинному відділі, вдих. Повернутись у в.п., видих. 5 – 6 разів.
9. В.п. – лежачи на животі, руки на поясі. Прогнутися всім корпусом з одночасним розведенням ніг, вдих. Повернутись у в.п., видих. 5 – 6 разів.
10. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, гімнастична палка на лопатках. Прогнутись усім тілом. Повернутись у в.п. Дихання довільне. 5 – 6 разів.
11. В.п. – лежачи на животі, в руках гантелі. Злегка витягнувши шию, прогнувшись в грудинному відділі, відвести руки в сторони, зблизити лопатки та підняти випрямлені ноги. Повернутись у в.п., розслабити м'язи. 6 – 8 разів. Вправо виконувати з великим напруженням, голову тримати прямо, не відкидаючи назад. Дихання не затримувати.
12. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьових суглобах, в руках гантелі, ноги разом. Злегка витягнувши шию, одночасно випрямити руки, підняти над підлогою прями ноги, потім руки зігнуті до плечей і пронутися у грудинному відділі. Повернутись у в.п. 6 – 8 разів.
13. В.п. – лежачи впоперек гімнастичної лави обличчям вниз, ноги зафіксовані, руки в упорі на передпліччях. Злегка витягнувши шию, одночасно випрямити руки. Потім руки зігнуті до плечей і прогнувшись у грудинному відділі хребта. Повернутись у в.п. 6 – 8 разів. Слідкувати за диханням. Можна виконувати з гантелями.
14. В.п. – лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони, ноги разом. Почергово згинати

ноги у колінних та тазо-стегнових суглобах. 15 – 20 разів. Слідкувати, щоб при виконанні вправи п'ятки не торкались підлоги, голені були паралельні підлозі..
15. В.п. – стоячи навкарачки, по чергово витягувати ліву руку та праву ногу і повертатись у в.п. Те ж саме другою ногою і рукою. При витягуванні руки видих. 2 – 3 рази кожною рукою.
16. В.п. – стоячи навкарачки, згинаючи руки в ліктях, прогнутися у грудинному відділі хребта, злегка продвинути корпус вперед, лікті випрямити. Повернутись у в.п. («підлазіння»). Дихання довільне. 3 – 4 рази.
17. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, руками взятися за планку на рівні пояса. Нахилитись вперед з прогинанням у грудному відділі, вдих. Повернутись у в.п., видих. 3 – 4 рази.
18. В.п. – стоячи на четвертій планці гімнастичної стінки, тримаючись руками за планку на рівні плечей, глибоко присісти, випрямляючи руки. Дихання довільне. 3 – 4 рази.
19. В.п. – стоячи прямо спиною до гімнастичної стінки (торкаючись її потилицею, лопаточною областю і тазом), зробити крок вперед, намагаючись зберігати правильне положення корпусу. Повернутись у в.п. 2 – 3 рази.
20. В.п. – стоячи руки на поясі, на голові м'яч (на вовно-марлевій «баранці»), ходьба з розведеннямрук в сторони і повертанням їх у в.п.
21. В.п. – стоячи руки на потилиці. Витягнути руки вгору, вдих. Повернутись у в.п., видих. 3 - 4 рази.

### Рекомендований комплекс вправ для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості

Комплекс 28

1. В.п. – сидячи на гімнастичній лаві (або на стільці) праву ногу вперед. Поворот ступні всередину з відтягуванням носка. 10 разів кожною ногою. Повернутися у в.п.
2. Те ж саме стоячи.
3. В.п. - стоячи на зовнішніх підйомах ступнів, піднятися на носки. Повернутись у в.п. 6 – 8 разів.
4. В.п. – стоячи на наружних підйомах ступнів, напівприсід. 6 – 8 разів.
5. В.п. – руки на поясі. Ходьба на зовнішніх підйомах стіпнів (30 – 60 сек.).
6. В.п. – о.с. носки разом, руки на поясі. Піднятися на пальці ніг догори. Повернутися у в.п. 10 – 15 разів.
7. В.п. – стоячи носками всередину, п'ятками назовні, піднятися на носки. Повернутися у в.п. 10 разів.
8. В.п. – стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки в сторони. Присід на всій ступні. Повернутися у в.п. 6 – 8 – разів.
9. В.п. – стоячи права (ліва) нога перед носком лівої (правої) (слід в слід), підняти ся на носки. Повернутися у в.п. 8 – 10 разів.
10. В.п. - стоячи на носках, руки на пояс (ступні паралельні). Коливатися в гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки та опускаючись. 8 – 10 разів.
11.В.п. – стоячи на носках, повернути п'ятки назовні. Повернутися у в.п. 8 – 10 разів.
12. В.п. – стоячи, ступні паралельні, на відстані долоні. Згинаючи пальці, піднімати внутрішній край ступні. 8 – 10 разів.
13. В.п. – стоячи, ступні повернути всередину. Піднятися на носки, повільно зігнути ноги в колінах, повільно випрямити. Повернутися у в.п. 6 – 8 разів.
14. В.п. – упор стоячи навкарачках. Переміщення невеликими кроками вперед (30-40 сек.). Те ж саме стрибками на двох ноги разом.
15. В.п. – встати на першу рейку гімнастичної стінки з хватом за рейку на висоті плечей. Хватаючись за рейку пальцями і вивертаючи ступні всередину, лазіння вгору-вниз.
16. Ходьба у напівприсіді (30-40 сек.).
17. В.п. – стоячи, підняти ліву (праву) ногу – розгинання та згинання ступні (відтягнути носок вниз, носок на себе). Вправа виконується у швидкому темпі. 10 – 12 разів кожною ногою.
18. В.п. – стоячи, підняти ліву (праву) ногу – поворот ступні назовні, поворот ступні всередину. 4 – 6 разів.
19. В.п. – те ж саме. Колові рухи ступнею. (30 – 40 сек.).
20. В.п. – стоячи (під кожною ступнею тенісний м'яч). Підкатування м'яча пальцями ніг до п'ятки,

не піднімаючи її. 6 – 8 разів.
21. В.п. – стоячи. На підлогу положіть дві булави, головки їх майже торкаються, а ручки направлені назовні; захватити пальцями кожної ноги ручку булави та припідняти їх, не відриваючи ручки від підлоги.
22. В.п. – стоячи на рейці гімнастичної лави впоперек, руки в сторони. Вправи у рівновазі.
23. Ходьба на носках у напівприсіді, носки всередину.
24. Ходьба по гімнастичній стінці (середина ступней на одній із рейок), захват руками на рівні грудей.
25. Ходьба по медицинболам.
26. Ходьба в присіді.
27. Ходьба на носках на наклонній площині вгору (спиною вперед). Гімнастична лавка встановлюється на гімнастичну стінку під кутом 10-15 градусів.
28. Ходьба на носках по наклонній площині вниз.
29. В.п. – захопити пальцями ніг олівець або паличку. Ходьба (30-40 сек.).

## **2. ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ ЗОРУ**

### **Комплекс вправ рекомендованих при міопії (по Ю. Манделю)**

Комплекс 29

1. Для зовнішніх м'язів очей у вигляді одночасних 5 – 10 – кратних рухів очних яблук із попереднього положення вправо, вліво, вгору, вниз і по колу в ту чи іншу сторону.
2. Для зведення зорових осей і акомодатції 5 – 10 раз послідовно дивитись вдаль через вікно, потім переводити погляд на олівець у витягнутій вперед руці і далі продовжувати фіксувати олівець, наближуючи його поступово до ока на відстань 10 см.

### **Комплекс вправ рекомендованих при міопії (по Т.Аветісову)**

Комплекс 30

1. Сидячи. Сильно зажмурити очі на 3 – 5 сек., а потім відкрити їх на 3 – 5 сек. 6 – 8 разів.
2. Швидко моргати протягом 1 – 2 хв.
3. Дивитись прямо перед собою 2 – 3 сек. Палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитись 3 – 5 сек. 10 – 12 разів.
4. Витягнути руку вперед, дивитись на кінець пальця витягнутої руки, що розташована по середній лінії обличчя, повільно наближати палець, не зводячи погляд до тих пір, поки не почне роздвоюватися. 6 – 8 разів.
5. Сидячи Закрити повіки, масувати їх за допомогою колових рухів пальця. Повторювати протягом 1 хв.
6. Стоячи. Поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25 – 30 см від очей, дивитись обома очима на кінець пальця 3 – 5 сек., поставити палець лівої руки на праве око на 3 – 5 сек., прибрати долонь, дивитись двома очима на кунець пальця 3 – 5 сек. 5 – 6 разів.
7. Відвести руку вправо, повільно рухати палець справа наліво і, не рухаючи головою, слідкувати очима за пальцем.

## **3. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПОРУШЕННЯМ ОБМІНУ РЕЧОВИН**

### **Комплекс вправ рекомендованих для занять з дітьми (10-12 років), що страждають на ожиріння I-II ступенів**

Комплекс 31

1. Ходьба з високим підніманням колін (2 хв.).
2. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені. Виконувати кругові рухи головою вправо і вліво.
3. В.п. – ноги разом, руки опущені. Підняти руки вгору, відставляючи ногу на носок (почергово праву і ліву), прогнутися, вдих. Повернутись у в.п., видих.

4. Сидячи на стільці, відкинутись на спинку. Енергійно втягнути живіт, потім розслабити його, дихання довільне.
5. В.п. – одна нога попереду іншої на відстані великого кроку і зігнута в коліні, руки вгору. Нахилиючи тулуб нижче, одночасно відвести руки назад, видих. Повернутись у в.п., вдих.
6. В.п. – лежачи на підлозі, ноги разом, руки в сторони. Швидко підняти ноги вгору, потім повільно опустити їх, розводячи в сторони.
7. В.п. – те ж саме, руки над головою. Підняти ноги до прямого кута у відношенні до тулуба, повільно опустити їх на підлогу.
8. В.п. – сидячи на підлозі. Виконувати нахили вперед, доставаючи руками ступні.
9. В.п. – лежачи на підлозі з легким предметом на животі. При вдиханні піднімати його, при видиханні опускати. Вправа на статичне діафрагмальне дихання.
10. В.п. – стоячи навкарачки. Підняти праву ногу і ліву руку паралельно підлозі. Потім поміняти ногу і руку.
11. В.п. – стоячи на колінах. Сідати на підлогу без допомоги рук по чергово вправо і вліво.
12. В.п. – лежачи на животі. Спираючись на витягнуті руки, підняти верхню частину тулуба.
13. В.п. – лежачи на підлозі з двома легкими предметами (іграшками) на грудях і на животі. При вдиханні синхронно піднімати їх, при видиханні опускати.
14. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки опущені. Виконувати ривки вгору-назад поперемінно кожною рукою.
15. В.п. – стоячи боком до гімнастичної стінки. Триматись однією рукою за перекладину. Виконувати махи поперемінно кожною ногою назад-в сторону.
16. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки опущені. Виконувати нахили тулубом в сторони, ковзаючи по ньому руками.
17. В.п. – стоячи, одна рука піднята вгору, друга відведена назад. Маховим рухом донизу змінити положення рук з одночасним пружним присіданням.
18. В.п. – В.п. – стоячи ноги ширше плечей. Виконувати нахили вперед, доставаючи лівою рукою носок правої ноги і навпаки.
19. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки над головою. Виконувати колові рухи тулубом.
20. Ходьба на носках, на п'ятках, на зовнішньому краю ступні, на повній ступні. На початку занять вправи повторюються 3 – 5 разів, поступово довести кількість повторів до 10 – 12 разів.

### **Комплекс вправ рекомендованих для занять з дітьми (11-14 років), що страждають на ожиріння II-III ступенів**

Комплекс 32

1. Ходьба з високим підніманням колін.
2. В.п. – стоячи ноги на ширині ступні. Нахилити голову вперед, торкнутись грудей підборіддям, потім максимально відхилити голову назад.
3. В.п. – ноги на ширині ступні, руки в сторони. Виконувати колові рухи прямими руками вперед і назад.
4. В.п. – стоячи ноги разом, руки опущені. Виконувати по чергово кожною рукою рухи, що імітують зривання яблук з дерева.
5. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки на поясі. Виконувати повороти тулуба з відведенням витягнутої руки в сторону.
6. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки вільно опущені. Нахилиючись уперед, ковзати долонями по ногах вниз.
7. В.п. – стоячи ноги разом, руки на поясі. Виконувати присідання, розводячи коліна і руки в сторони.
8. В.п. – сидячи на стільці, ноги ширше плечей, руки на поясі. Розвести руки в сторони і пружньо нахилитись вперед, доставаючи руками носки ніг.
9. В.п. – те ж саме. Прогнутись, заложити руки за голову, вдих. Опустити руки, голову нахилити на груди, видих.
10. В.п. – лежачи на підлозі, руки вздовж тулуба. Підняти ноги до прямого кута з тулубом, потім повільно опустити.
11. Біг на місці (15-30 сек.), що переходить у ходьбу з поступовим уповільненням кроку.
12. Дихальні вправи.
13. Гра в футбол або баскетбол (10-15 хв.).

## Комплекс вправ рекомендованих для підлітків (15-17 років), що страждають на ожиріння I-II ступенів

Комплекс 33

1. Ходьба на місці (15-20 хв.).
2. В.п. – о.с. Зігнути руки перед грудьми і ривками розвидити в сторони з одночасним поворотом корпусу в кожну сторону по чергово.
3. В.п. – те ж саме. Витягнути руки перед собою долонями донизу, робити махи ногами з доставанням кистей рук по чергово носком правої ноги лівої долоні і носком лівої правої руки.
4. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки вздовж тулуба. Виконувати нахили тулуба вправо і вліво з доставанням кистями рук носків ніг.
5. Стрибки з хлопками над головою. 50 – 100 разів.
6. Повільна ходьба (30-40 хв.), прискорена ходьба – 150 – 500 м, біг-джогінг – 500 – 550 м. Ігри в бадмінтом, футбол або баскетбол (10-15 хв.)

## 4. ЗАХВОРЮВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

### Рекомендований комплекс вправ при хронічному бронхіті та бронхіальній астмі

Комплекс 34

1. Дихальні вправи при спокійній ходьбі : на 1 крок – вдих, на 2 кроки – видих, потім на 2 кроки – вдих, на 4 кроки – видих. Слідкувати за повнотою видиху.
2. Біг-джогінг (3-5 хв.). Слідкувати за диханням, на 3 кроки – вдих, на 4 кроки – видих.
3. В.п. – ноги на ширині плечей, руки опущені. Підняти руки через сторони вгору, піднятися на носках, вдих; вільно нахилитись, впустивши руки, видих.
4. В.п. – сидячи на лаві, ногивитягнуті вперед, руки зігнуті в ліктях. Відхилитись назад, вдих, потім повільно нахилитись вперед до повного видиху, руками достати носки ніг.
5. В.п. – стоячи ноги ширше плечей, руки на поясі. Виконувати нахили вправо в вліво, піднімаючи одну руку вгору і відводячи її в сторону нахилу.
6. В.п. – о.с. Підняти руки перед собою, потягнутись на носках, вдих; присісти, подовжений видих, що супроводжується звуками <i>ишишааа, жжжжааа, ишишууу, жжжжууу</i> .
7. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, в піднятих руках медичинбол. Нахилитись вперед, опустити медичинбол на підлогу і з силою прокатити його назад, видихнувши зі звуком <i>уууххх</i> .
8. В.п. – сидячи на стільці, ноги витягнуті вперед, руки опущені вниз. Підняти ноги, підтягнути зігнуті коліна до грудей, обхопивши їх руками; спину зігнути, голову опустити, видих. Повернутись у в.п., вдих.
9. Вправа виконується з партнером. В.п. – ногами зачепитися за низку перекладину, кистями рук впертися в підлогу. Зробити глибокий вдих, потям подовжений видих. Під час видиха партнер постукує ребром долоні по реберній частині грудної клітини та спині.
10. В.п. – лежачи, руками впертися в підлогу. З в.п. перейти в упор і присівши з енергійним видихом.
11. В.п. – те ж саме. Упор лежачи, партнер бере за голені, ходьба на руках («крокодил»), почати з 5 – 7 кроків і довести до 25 – 35 м.
12. В.п. – о.с. Підняти руки ривком вгору, одночасно відставивши ліву ногу назад на витягнутий носок, вдих. Повернутись у в.п., видих. Те ж саме правою ногою.
13. Спокійна ходьба. Дихальні вправи.
14. В.п. – стоячи ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Розвести руки в сторони, вдих, ривком обійняти себе з енергійним видихом. Всі вправи починати з 2 – 3 повторень, поступово довести до виконання по 10 – 12 разів та більше.

### Рекомендований комплекс вправ дренажної гімнастики у хворих бронхолегеневою хворобою

Комплекс 35

1. В.п. – лежачи на спині, права рука на животі, ліва на грудях. Тренування діафрагмального дихання: активне випинання живота, вдих; втягування черевної стінки, видих (20-40 сек.). Темп
---

повільний, видих подовжений з м'яким натисканням правої руки на живіт.
2. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Розведення рук в сторони, вдих; підтягування руками зігнутих ніг до грудей, видих. 5 – 6 разів. Темп повільний, видих подовжений.
3. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Піднімання прямих рук вгору, вдих; перехід в положення сидячи, торкаючись кистями ступнів, видих. 5 – 6 разів. Темп повільний, видих подовжений.
4. В.п. – лежачи на спині, руки на грудях. Колові рухи верхньою частиною тулуба, використовуючи допомогу рук, вправо, потім вліво. 4 – 5 разів в кожную сторону. Темп середній, дихання довільне.
5. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Поворот тулуба з нахилом вправо і вліво, зводячи руки до торкання ними підлоги. Відкашлятися. 5 – 6 разів. Темп повільний, видих подовжений.

### **Рекомендований комплекс вправ дихальної гімнастики для розслаблення для хворих бронхіальною астмою (середньої тяжкості)**

Комплекс 36

1. В.п. – сидячи без опори на спинку стільця. Почергове піднімання рук вгору, вдих; повільне опускання, видих, пауза. В момент паузи розслаблення м'язів рук і плечевого поясу. 2 – 3 рази.
2. В.п. – сидячи, руки на поясі. Відведення рук назад, вдих; опускання рук, видих, пауза. На вдиханні прогнутись, на видиханні розслабитись. 4 рази.
3. В.п. – сидячи, руки опущені. Махи руками вперед, назад. Дихання довільне. 5 – 6 разів.
4. В.п. – лежачи на лівому (больному) боці, ліва рука під головою. Підняти праву руку через сторону вгору, вдих; опустити і підняти зігнуту ногу (праву) до живота, повний видих. 5 – 6 разів. Після вправи відкашлятися.
5. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Почергово відводити праву і ліву руку в сторону, вдих; повертаючись у в.п. (і розслабитись), видих. 5 – 6 разів.
6. В.п. – те ж саме. Згинання ступнів та розгинання кистей рук, вдих; розслаблюючи м'язи, повернути ступні ніг і кисті рук у в.п., видих з розслабленням м'язів тулуба.

### **Фізичні вправи та види спорту, рекомендовані для розвитку фізичних якостей професійно-прикладної підготовки учнів**

Таблиця 13

Якості, здібності, функції	Заходи	
	розвитку	контролю
Статична та динамічна сила	Штанга, гребля, боротьба, гімнастика, ковзанярський спорт. Вправи з обтяженнями, з власною вагою, на снарядах та тренажерах, з амортизаторами, підтягування, утримання, піднімання, згинання та розгинання.	Динамометрія
Швидкісно-силові якості	Легка атлетика, бокс, боротьба, ковзанярський спорт, акробатика. Вправи з обтяженнями, стрибки, зпригування та напригування, метання.	Стрибок у довжину та висоту з місця
Проста рухова реакція	Спортивні ігри, легка атлетика, бокс, фектування. Вправи на швидкість за зоровим та звуковим сигналам: виконання різноманітних стартів, зміна вихідного положення, швидкості та напрямку руху.	Виконання старта в плаванні, на лижах
Швидкість рухів	Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон, бокс, легка атлетика – спринт та метання. Швидкісні вправи з максимальною швидкістю: біг, стрибки, метання, вправи на силу в облегшених умовах, ловіння падаючих предметів та таких, що летять.	Біг на короткі дистанції з ходу
Частота рухів	Легка атлетика, велосипедний спорт, бокс. Біг в максимальному темпі, стрибки через скакалку, удари м'ячем об стінку або об підлогу	Число кроків під час бігу на місці за одиницю часу

	у швидкому темпі.	
Загальна витривалість	Легка атлетика, плавання, гребля, коньки, спортивні ігри. Довготривалі заняття помірної інтенсивності: переміщення та лижах, біг, ходьба, їзда на велосипеді.	Час подолання довгих дистанцій під час біга, ходьби, плавання, на лижах, коньках, велосипеді.
Точність відтворення м'язових зусиль	Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, настільний та великий теніс, стрільба. Стрибки, метання, кидки та передачі м'яча на різні дистанції та з різними зусиллями: в повну силу, у півсили, в третю частину, в четверть сили, збільшуючи чи зменшуючи зусилля.	Відтворення заданих зусиль на динамометрі, стрибок у півсили у висоту на двох ногах з міста, катання м'ячів на задану відстань
Точність відтворення рухів в просторі	Гімнастика, акробатика, фігурне катання на коньках, стрибки у воду, стрибки на батуті, спортивні ігри, легка атлетика. Стрибки у довжину на точність приземлення, на техніку виконання із різноманітних видів спорту (легка атлетика, плавання, лижі тощо), гімнастичні вправи.	Стрибок у довжину на точність приземлення, метання м'яча в ціль, кидки баскетбольного м'яча, подачі волейбольного м'яча на точність влучення
Точність відтворення рухів в часі	Бортьба, бокс, фехтування, спортивні ігри, стрибки у воду, легка атлетика, фігурне катання та художня гімнастика. Рухи під музику, біг із заданою швидкістю, передача м'яча партнеру в русі.	Визначення відрізків часу, попадання м'ячем у ціль, що рухається
Складна рухова реакція	Спортивні ігри: настільний теніс, хокей, футбол, бокс, фехтування, стендова стрільба, гірські лижі, авто- та мотогонки. Кросовий біг, подолання смуги перешкод, обведення суперника в спортивних іграх, спуск на лижах з гір, ловіння, відбивання м'яча та удари по м'ячам, що летять, стрільба по мішенях, що рухаються.	Подолання смуги перешкод на час, виконання завдань по жонглюванню
Зоромір	Стрільба, волейбол, баскетбол, городки. Визначення відстані до предмету в кроках, в метрах, удари по воротах у футболі, хокеї, ручному м'ячі, передачі у волейболі, кидки у баскетболі з різних відстаней.	Визначення відстані до предметів на око
Рівновага та вестибулярна стійкість	Стрибки на батуті, акробатика, гімнастика, гірські лижі, автоспорт, мотоспорт, фігурне катання на коньках. Біг та ходьба в ускладнених умовах: спиною вперед, з поворотами, на узкій опорі, гімнастичні вправи: «ластівка», перекиди, стійки у незвичайних положеннях, переміщення з різкою зміною напрямку	Утримання горизонтальної рівноваги на час. В.п. – ліва нога перед правою, руки на поясі, колові рухи головою вліво та вправо до втрати рівноваги.
Гнучкість	Спортивні ігри, гімнастика, художня гімнастика, легка атлетика, плавання. Нахили, мост, шпагат, напівшпагат, викрути з гімнастичною палкою, вправи з активним та пасивним відтворенням максимальної амплітуди рухів.	Нахил тулуба із положення стоячи на гімнастичній лаві, визначення відстані між кінчиками пальців руки та ступні
Статична витривалість	Лижний спорт, гребля, ковзанярський спорт, стрільба. Утримання, піднімання та опускання тулуба або ніг в положенні лежачи на спині або обличчям вниз, вис зігнувши руки на перекладині, ходьба у напівприсіді, повному присіді, переміщення стрибками у присіді.	Вис зігнувши руки на перекладині, утримання ніг та тулуба сидячи на підлозі на час, кількість нахилів тулуба в положенні сидячи на гімнастичній лаві (ноги закріплені)

Швидкісна витривалість	Легка атлетика, коньки, настільний теніс, бокс, плавання, спортивні ігри. Серійне виконання бігових, стрибкових, ударних, металевих та інших рухів на високій швидкості.	Подолання спринтерських дистанцій під час бігу, плаванні, на коньках, біг на місці в максимальному темпі до зниження швидкості
Силова витривалість	Гребля, коньки, велосипед, боротьба, гиревий спорт. Різноманітні підтягування та відживання, нахили тулуба в положенні сидячи на гімнастичній лаві з обтяженнями, піднімання та опускання ніг в положенні лежачи з обтяженнями, присідання на одній нозі, присідання з вагою.	Число присідань на одній нозі, вистрибування з низького сиду, підтягування на перекладині
Здібність протистояти втомі в складних, вимагаючих спритності рухах	Спортивні ігри, стрільба, біатлон, авто- та мотоспорт, легка атлетика, городошний спорт. Виконання вправ, що потребують проявлення спритності, після навантаження: стрільба після бігу та лижної гонки, кидки, передачі м'яча на точність, удари по воротах після гри, спортивні ігри після циклічних вправ.	Кидки м'яча в кошик, метання в ціль, стрільба, жонглювання м'ячами та іншими предметами, виконання гімнастичних комбінацій на точність в кінці занять або після стандартного навантаження
Спритність рук	Спортивні ігри: настільний теніс, баскетбол, волейбол, гандбол, художня гімнастика, стрільба. Вправи з предметами: м'ячами, гімнастичною палкою, тенісними ракетками, обручем, скакалкою, стрічкою; спеціальні вправи для рук, кистей.	Зашнуровування лижного взуття, кед на час, жонглювання м'ячем
Координація рухів	Гімнастика, художня гімнастика, акробатика, фігурне катання, лижні гонки та плавання різними способами. Ходьба із зміною положення рук, асиметричні вправи, стрибки з поворотами, зі скакалкою та обручем.	Стрибок з поворотом на задану кількість градусів на точність приземлення, стрибки зі скакалкою з поворотами з урахуванням кількості помилок, вправи асиметричного характеру
Тактильна чуттєвість	Баскетбол, волейбол, гандбол, художня гімнастика, стрільба. Вправи з предметами без зорового контролю або частковим контролем: ловіння, передачі, підкидання, рухи навколо тулуба різнорізними м'ячами, розпізнавання предметів на дотик.	Визначення форми предмета без зорового контролю
Стійкість до впливу тепла та холоду	Лижний спорт, коньки, футбол, хокей, туризм, альпінізм, плавання. Поєднання закаляючого впливу природних факторів та фізичного тренування, фізкультурні та спортивні заняття в умовах підвищеної або пониженої тепловіддачі: контрастний душ.	Випадки простудних захворювань протягом року

## **ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГІМНАСТИКИ**

### **Стройові вправи**

Таблиця 14

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий

Повороти кругом	Помилки відсутні	Недостатньо чітке виконання	Непевненість при виконанні	Поворот через праве плече
Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) у русі послідовними поворотами	Помилки відсутні	Незначна неузгодженість в руках	Завчасний поворот	Порушення напрямку, повороти на повній ступні
Ходьба «змійкою»	Помилки відсутні	Недостатньо чітке виконання	Ранній поворот	Зменшення відстані між кожною змійкою
Повороти «Право-руч!», «Ліво-руч!»	Помилки відсутні	Порушення постави, краси виконання	Відсутнє чітке розмежування попередньої та виконавчої команд	Порушення напрямку
Перешикування із однієї шеренги в дві; із колони по одному в колону по два по розділу і навпаки	Помилки відсутні	Відсутня чіткість, незначне порушення постави	Порушення порядку виконання	Перешикування виконується не з тієї ноги
Команди «Ширше крок!», «Коротше крок!», «Частіше крок!», «Рідше!»	Помилки відсутні	Відсутня чіткість і краса виконання	Порушення постави	Відсутня помітна зміна швидкості і частоти кроку
Повороти в русі праворуч, ліворуч	Помилки відсутні	Порушення постави, недостатня чіткість	Значне запізнення при виконанні поворотів	Виконання команди починається не з тієї ноги
Поворот у русі кругом	Помилки відсутні	Відсутня чіткість і узгодженість у виконанні команд; незначне порушення рівноваги	Після виконання команди «Руш!» учень зразу повертається (без додаткового кроку)	Виконання команди з поворотом через праве плече

### Загально розвивальні вправи

Таблиця 15

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Загальнорозвивальні вправи (виконання)	Помилки відсутні	Відхилення в положенні рук, ніг, тулуба не менше ніж 30 градусів (від того, що вимагається)	Зміна заданого ритму, відсутність правильного дихання	Відхилення в положенні рук, ніг, тулуба більше ніж 30 градусів (від того, що вимагається)
Загальнорозвивальні вправи (складання комплексу і проведення його з групою товаришів)	Помилки відсутні	Недостатня ступінь інтенсивності пропонованих вправ (невірне дозування)	Відсутність різнобічного впливу вправ на організм	Відсутня необхідна послідовність поданих вправ

## Акробатичні вправи

Таблиця 16

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Перекид уперед	Помилки відсутні	Незначне порушення ритму	Недостатньо щільне групування, незначне порушення прямолінійного напрямку	Зміна напрямку, відсутність опори на руки, упор головою у мат, додаткова опора при перекаці в упор присівши
Перекид назад	Помилки відсутні	Втрата плавності та злитності виконання, незначна зміна напрямку	Різка падіння на спину, відсутність плавного перекаці та щільного групування	Відсутність опори на руки, виконання перекаці через плече, прихід на коліна, явна зміна напрямку
Міст із положення лежачі на спині	Помилки відсутні	Незначна втрата рівноваги, незначне згинання рук	Нестійка рівновага, нахил голови вперед	Опора на голову, значне згинання рук і ніг
Стойка на лопатках перекаці назад із упору присівши	Помилки відсутні	Незначне згинання в кульшових суглобах, незначна втрата рівноваги	Значне розведення ніг, згинання у кульшових суглобах, значна втрата рівноваги	Значне згинання в кульшових суглобах, страта рівноваги, падіння
Довгий перекид уперед	Помилки відсутні	Те, що «перекид уперед»	Те, що «перекид уперед», близька постановка рук	Те, що «перекид уперед»
Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно	Помилки відсутні	Незначне згинання ніг, відсутність злитого виконання	Значне згинання ніг, неодночасна постановка ніг	Різка падіння назад без постановки рук (відсутність опори)
Із положення «міст» поворот в упор на колінах	Помилки відсутні	Незначне згинання ніг, нечотатня впевненість виконання	Голова опущена вперед, нестійка рівновага	Декілька додаткових опор (колінами і руками), падіння
Стойка на голові і руках із зігнутими ногами із упору присівши поштовхом	Помилки відсутні	Незначні коливання у стійці, носки не відтягнуті, недостатня впевненість виконання	Нестійка рівновага, значне прогинання у попереку	Невірне положення рук і голови (відсутність «три кутного» положення), падіння
Переворот в сторону	Помилки відсутні	Незначне порушення напрямку, відсутність чіткого проходження через стійку на руках, ноги нарізно, незначне згинання у кульшових суглобах	Згинання рук і ніг, нахил голови уперед, згинання у кульшових суглобах, незначне порушення прямолінійності виконання	Надмірний нахил голови уперед, надмірне згинання у кульшових суглобах, відсутність прямолінійності напрямку при виконанні, падіння
Перекид вперед стрибком (політ-	Помилки відсутні	Незначна не чіткість виконання,	Недостатня щільність групування,	Відсутня опора на руки, додат-

перекид)		незначна зупинка після поштовху ногами перед перекидом	значна зупинка після поштовху ногами перед перекидом	кова опора руками при перекаці вперед, відсутність групування
Стійка на руках махом однієї і поштовхом другої ноги (з допомогою)	Помилки відсутні	Незначне згинання ніг, недостатня впевненість виконання	Нестійка рівновага, голова нахилена вперед, незначне згинання ніг	Значне прогинання у попереку, нестійка рівновага, падіння, голова нахилена вперед, значне згинання ніг
Із стійки на руках перекид уперед	Помилки відсутні	Те саме, що при виконання окремих елементів	Те саме, що при виконання окремих елементів	Те саме, що при виконання окремих елементів

## Опорні стрибки

Таблиця 17

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
З розбігу вскок в упор на колінах, махом рук зіскок	Помилки відсутні	Незначна втрата рівноваги при приземленні; незначне розведення ніг, знаходячись в упорі на колінах; сутула спина та опущена голова	Нерівномірний розбіг, зупинка на мостику, почергова постановка колін на снаряд, значне згинання ніг під час зіскоку	Втрата рівноваги в упорі на колінах (падіння), падіння при приземленні, почергова постановка ніг на землю
З розбігу вскок в упор на колінах, упор присівши, зіскок прогнувшись	Помилки відсутні	Розведення ніг і колін в упорі присівши, незначне розведення ніг чи їх згинання під час зіскоку, недостатнє випрямлення тіла і незначна втрата рівноваги під час приземлення	Нерівномірний розбіг, зупинка на мостику, відсутнє повне випрямлення тіла під час зіскоку, почергова постановка ніг на снаряд, значне згинання ніг під час зіскоку	Почергова постановка ніг при настрибуванні на мостик, втрата рівноваги на снаряді та під час приземлення (падіння), значна зупинка перед упором присівши, занадто зігнуті ноги під час зіскоку
Стрибок способом «ноги нарізно» через козла	Помилки відсутні	Неодночасне відштовхування руками, відсутність прогину тіла після відштовхування руками, незначна втрата рівноваги під час приземлення, недостатня чіткість і злитність під час виконання	Зупинка на мостику, значна затримка рук на снаряді, зігнуте тіло і ноги під час зіскоку, втрата рівноваги під час приземлення	Почергова постановка ніг на мостик, почергове відштовхування ногами від мостика, значна втрата рівноваги під час приземлення (падіння або торкання руками підлоги), занадто зігнуті ноги під час зіскоку
Стрибок способом	Помилки відсутні	Незначна затримка рук на снаряді,	Зупинка на мостику, значна за-	Почергова постановка ніг на

«зігнувши ноги» через козла		недостатній прогин тіла після відштовхування руками, незначна втрата рівноваги під час приземлення, незначне згинання і розведення ніг	тримка рук на снаряді, торкання ногами снаряда, відсутнє розгинання тіла після відштовхування руками, втрата рівноваги під час приземлення	мостик, почергове відштовхування ногами від мостика, значна втрата рівноваги під час приземлення (падіння або торкання руками підлоги)
Стрибок боком	Помилки відсутні	Недостатнє розгинання тіла, незначне згинання і розведення ніг, незначна втрата рівноваги під час приземлення	Зупинка на мостіку, згинання опорної руки, відсутність розгинання тіла, зігнуті ноги, втрата рівноваги під час приземлення	Почергова постановка ніг на мостіку, почергове відштовхування ногами від мостіка, значна втрата рівноваги під час приземлення (падіння або торкання руками підлоги), занадто зігнуті ноги, відсутня опора на одну руку
Стрибок способом «ноги нарізно» через козла в довжину	Помилки відсутні	Ті самі, що при стрибку ноги нарізно через козла	Ті самі, що при стрибку ноги нарізно через козла	Ті самі, що при стрибку ноги нарізно через козла, постановка рук на ближню частину козла

### Вправи з рівноваги

Таблиця 18

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Вправи з рівноваги	Помилки відсутні	Незначне порушення гімнастичного стилю, незначна втрата рівноваги, недостатня впевненість під час виконання	Зміна положення рук, ніг, тулуба; значні коливальні рухи з метою збереження рівноваги, незначна втрата рівноваги після зіскоку	Заміна положення рук, ніг, Тулуба, що призводять до спотворення комбінації, значна втрата рівноваги (падіння) на снаряді і після зіскоку

### Вправи з висів та упорів

Таблиця 19

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Вис стоячи позаду, вис присівши позаду	Помилки відсутні	Незначне згинання тіла, незначні огріхи у поставі	Незначний нахил голови, незначне згинання рук, тіла в кульшових суглобах під час виконання вису стоячи позаду	Тіло зігнуто в кульшових суглобах під час виконання вису стоячи позаду, зігнуті руки, порушення постави
Вис зависом	Помилки відсутні	Незначне порушення	Незначне згинання вільної	Надмірне згинання вільної

		гімнастичного стилю	ноги і порушення лінії тіла	ноги, порушення лінії тіла
Упор	Помилки відсутні	Незначне розведення і згинання ніг	«Провалені плечі», порушення лінії тіла, незначне згинання ніг	«Провалені плечі», зігнуті руки і ноги, значне порушення лінії тіла, опущена голова
Опускання вперед із упору лежачі зігнувшись	Помилки відсутні	Незначне розведення або розгинання ніг у висі зігнувшись	Опущена голова, згинання та розведення ніг	Різке падіння вперед, надмірне згинання ніг
Вис на підколінках, тримаючись за перекладину	Помилки відсутні	Незначна невпевненість у виконанні	Голова опущена вперед, незначне згинання тіла в кульшових суглобах, порушення гімнастичного стилю	Згинання тіла в кульшових суглобах, голова опущена вперед
Підтягування у висі лежачи	Помилки відсутні	Порушення гімнастичного стилю	Те саме, що при підтягуванні у висі	Те саме, що при підтягуванні у висі
Підтягування у висі	Помилки відсутні	Незначне розведення ніг, порушення гімнастичного стилю	Почергове згинання рук, значне згинання та розведення ніг, вигинання тулуба	Підборіддя не піднімається вище грифа перекладини, використання ривків, надмірне вигинання тулуба
Розмахування вигинанням у висі	Помилки відсутні	Порушення гімнастичного стилю, недостатня впевненість виконання	Значне згинання і розведення ніг, опущена голова	«провисання» в плечових суглобах, відсутність розгинання в кульшових суглобах, розгинання в колінних суглобах, падіння
Розмахування в упорі	Помилки відсутні	Порушення гімнастичного стилю, недостатня впевненість виконання	Значне згинання тіла	«провисання» в плечових та грудинно-ключичних суглобах

## Танцювальні рухи

Таблиця 20

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Перша позиція, друга і третя позиції ніг	Помилки відсутні	Незначне порушення постави	Недостатня виворотливість ніг, нахил голови і тулуба вперед або в бік	Загальна розслабленість тулуба, згинання ніг в колінних суглобах, занадто підняті плечі
Четверта, п'ята, шоста позиції ніг	Помилки відсутні	Незначне порушення постави	Недостатнє розгинання в кульшових суглобах, незначне згинання	Значне порушення постави, втрата рівноваги, значне згинання

			ня ніг у колінних суглобах	ніг у колінних суглобах
Висування і махи ніг, що виконуються із першої та третьої позиції	Помилки відсутні	Незначне порушення постави та гімнастичного стилю	Відхилення рухів ногою від заданого напрямку, порушення виворотності опорної та працюючої ноги; при виконанні вправ біля опори значне спирання на неї, порушення узгодженості рухів з підрахунком або музичним супроводом	Значне порушення постави, значне згинання ніг у кульшових суглобах та колінному суглобі опорної ноги
Стрибки, що виконуються із першої, другої та третьої позицій	Помилки відсутні	Незначне порушення постави та гімнастичного стилю	Перед стрибком (із затакту) п'яти відділені від підлоги, згинання ніг у колінних суглобах під час безопорного положення, при приземленні порушення вихідної позиції, незгодженість рухів з підрахунком або музичним супроводом	Приземлення на всю ступню, значне порушення постави
Стрибки із зміною позицій ніг	Помилки відсутні	Незначне порушення постави та гімнастичного стилю	Під час переходу з однієї позиції в другу незначне порушення виворотності, незначне порушення вертикального положення тулуба	Приземлення на всю ступню, значне порушення постави
Крок польки	Помилки відсутні	Незначне порушення постави та гімнастичного стилю	Значне згинання в колінному суглобі висунутої вперед ноги, порушення постави	Скутість рухів, незгодженість рухів з підрахунком або музичним супроводом
Повороти вальсу	Помилки відсутні	Недостатня легкість і плавність рухів	Неузгодженість рухів з підрахунком або музичним супроводом, порушення постави	Скутість рухів, широкі і «важкі» ступаючи кроки, значне порушення постави
Виконання будь-якого танцю	Помилки відсутні	Незначне порушення постави та недостатня легкість та	Неохайність виконання рухів, «механічна» манера виконання	Незнання переходу від однієї фігури до іншої, незгодженість рухів з підрахун-

		плавність рухів		ком або музичним супроводом
--	--	-----------------	--	-----------------------------

### Лазіння по канату

Таблиця 21

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Лазіння по канату в два, три прийоми	Помилки відсутні	Недостатня чіткість і впевненість виконання, швидкий схід зі снаряду	Недостатньо щільний захват каната, нечітке виконання прийомів	Спуск «ковзанням», порушення послідовності виконання прийомів, відсутність щільного захвату

## ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

### Техніка бігу

Таблиця 22

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Дотримання правильної постави (стартова поза)	Помилки відсутні	Незначне порушення постави	Голова опущена донизу або відхилена назад; під час бігу голова міняє положення, нахилиючись уперед, в бік чи назад; порушення постави	Надмірний нахил тулуба вперед із згинанням у кульшових суглобах або відхилення тулуба назад
Робота рук	Помилки відсутні	Руки кистями не по дузі, а по траєкторії, близькій до горизонтальної («потяговий поршень»)	Руки занадто зігнуті або випрямлені; робота рук впоперек, що не викликає розкачування тулуба	Робота рук впоперек, що викликає значне розкачування тулуба; скованість у плечових та ліктьових суглобах
Постановка ступні на доріжку	Помилки відсутні	Незначний розворот ступнів назовні (до 30 градусів)	Приземлення з п'яти або на всю ступню без «накатування», постановка ступні з носка без наступної амортизації у гомінкостопному суглобі	Надмірне розведення ступнів назовні (більше 30 градусів), широка постановка ступнів під час бігу
Рухи стегна махової ноги	Помилки відсутні	Стегно, що згинається, приводиться у середину, перетинаючи сагітальну площину	Стегно, що згинається, відводиться назовні; стегно згинається від 45 до 60 градусів до вертикалі, при цьому відсутня активність опускання стегна під час постановки	Стегно згинається менше 45 градусів до вертикалі, відсутність активного опускання стегна під час постановки ступні на доріжку

			ступні на доріжку	
Легкість і широка амплітуда бігових кроків	Помилки відсутні	Недостатнє згинання гомілки в момент приземлення (більше 90 градусів), в момент вертикалі більше 45 градусів	Надмірна скутість у колінному та гомілковостопному суглобі, кут виштовхування більше 60 градусів	Неповне розгинання ноги в колінному і кульговому суглобі при відштовхуванні; кут відштовхування більше 70 градусів; слабе розгинання гомілки махової ноги (в момент приземлення гомілка паралельна доріжці, а кут згинання гомілки більше 60 градусів, в момент відштовхування – більше 90 градусів)
Біг з прискоренням	Помилки відсутні	Набір швидкості тільки за рахунок збільшення довжини кроку чи тільки частоти	Втрата свободи рухів під час набору швидкості; нерівномірний набір швидкості, зміна постави при наборі швидкості, неповна швидкість у кінці пробіжки	Значне зменшення довжини кроків при збільшенні темпу, різка зупинка у кінці пробіжки
Положення «На старт!» (високий старт)	Помилки відсутні	Неправильне розташування ступнів; нога, що стоїть позаду, спирається на всю ступню	Напрямок ступнів не співпадає з напрямком бігу; вага тіла на нозі, що стоїть позаду; помітна скутість пози	Стійка на пів повороту до напрямку бігу; нога, що стоїть позаду від стартової лінії, знаходиться далі ніж на 2,5 ступні
Положення «Увага!» (високий старт)	Помилки відсутні	Широке розведення рук або ніг	Різкий нахил уперед, який викликає втрату рівноваги, дуже низький присід (нога, що стоїть позаду, згинається на 90 градусів і більше)	Нахил тулуба вперед без згинання ніг у колінних суглобах
Дії при команді «Руш!» (високий старт)	Помилки відсутні	Низько опущена або високо закинута голова	Рухи вперед починають однойменні рука і нога	Одночасно з виносом стегна (на першому кроці) випрямляється тулуб
Стартовий розгін	Помилки відсутні	Аритмічний біг	Занадто розтягнуті кроки	Часті сковані рухи з короткою амплітудою, мала частота кроків

Подолання перешкод під час бігу	Помилки відсутні	Короткий перший крок за перешкодою, розкидання рук в сторони, висока траєкторія злету без порушення техніки бігу за перешкодою	Зниження швидкості перед перешкодою, порушення постави під час подолання перешкоди, удар по перешкодді без подальшої втрати рівноваги	Приземлення на обидві ноги, удар по перешкодді з втратою рівноваги
Біг по інерції	Помилки відсутні	Зміни амплітуди рухів, яке не призводить за собою помітного зниження швидкості	Видима втрата швидкості	Зниження амплітуди махової ноги, падіння темпу
Положення «На старт!» (низький старт)	Помилки відсутні	Одна з ніг не спирається на стартову колодку; голова високо піднята або низько опущена; непаралельне положення ступнів на стартових колодках; носок ноги, що стоїть на колодці, не торкається землі; незначне згинання рук у ліктьових суглобах	Відстань між ступнями по фронту менше 10 см, руки спираються на землю долонями, пальці рук повернуті вперед, ступні ніг спираються на стартові колодки, вага тіла перенесена на ноги або занадто завантажені руки, стартові колодки встановлені під кутом до осі доріжки	Нога, що стоїть попереду, знаходиться на відстані до 15 см до лінії старту; нога, що стоїть позаду, знаходиться на відстані до 15 см чи більше 50 см від носка ноги, що стоїть попереду; відстань між ступнями по фронту більше 20 см; відстань між руками більше 50 см
Положення «Увага!» (низький старт)	Помилки відсутні	Різде виконання команди, високе піднімання голови	Переніс ваги тіла на ноги або руки	Таз піднятий до повного розгинання в колінному суглобі ноги, що стоїть позаду
Дії по команді «Руш!» (низький старт)	Помилки відсутні	Неширока амплітуда рухів рук і ніг, яка не викликає втрати рівноваги і порушення ритму	Порушення постави, яке не викликає втрату рівноваги; робота рук упоперек; стрибок замість вибігання з колодок; перший крок виконує нога, що стоїть попереду; відсутнє активне відштовхування від колодок	Руки опущені або відкидаються назад, або роблять однойменний змах; з виносом стегна на першому кроці, тулуб розгинається (кут нахилу тулубу більше 50 градусів); невисокий винос стегна, який призводить до втрати рівноваги
Передача естафетної	Помилки відсутні	Той, хто приймає, запізнюється з	Тримання палички за	Той, хто передає, тримає паличку в

палички на місці		діями по команді «хоп»; не повністю розкрита долоня руки, що приймає паличку; не повністю випрямлена рука, що приймає паличку; рука, що приймає паличку, відводиться не точно назад, а назад-в сторону	середину або верхній її кінець; партнери стоять один за одним; той, хто приймає естафету, простягає руку для прийому палички, озираючись назад	руці, дальній від того, хто приймає; той, хто приймає, простягає для прийому руку, дальню від того, хто передає; той, хто передає, простягнув руку без команди «хоп», або одночасно з нею, до того, як той, що приймає, простягнув руку для прийому
Передача естафетної палички під час ходьби та легкого бігу	Помилки відсутні	Те саме, що при передачі естафетної палички на місці	Те саме, що при передачі естафетної палички на місці	Те саме, що при передачі естафетної палички на місці
Передача естафетної палички - той, хто передає	Помилки відсутні	Передчасне подання команди «хоп»	Зниження швидкості бігу до передачі естафетної палички, відхід з доріжки в бік зразу після передачі	Затримка подачі команди «хоп», як наслідок, вихід із зони перелдачі
Передача естафетної палички – той, хто приймає	Помилки відсутні	Старт не в повну силу	Відсутність розмітки «фори», передчасний або пізній старт, прийом естафетної палички із зупинкою або уповільненням темпу бігу	Прийом естафетної палички поза зоною передачі

### Стрибки у довжину з розбігу

Таблиця 23

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Відштовхування з 1-5 кроків розбігу і навички м'якого приземлення	Помилки відсутні	Незначне уповільнення розбігу перед відштовхуванням, мах недостатньо зігнутою ногою	Відсутність прискорення під час розбігу, недостатнє випрямлення поштовхової ноги, порушення постави; приземлення на поштовхові ногу, а потім на махову	Крок назад після приземлення, приземлення на прямі ноги, відсутність виносу стегна махової ноги в момент відштовхування, нахил тулуба вперед або назад в момент відштовхування
Відштовхування з 4-6 кроків з	Помилки відсутні	Недостатній взмах руками під	Відсутність вертикального поло-	Непопадання на брусок

точним попаданням на брусок відштовхування		час відштовхування, недостатня амплітуда рухів руками під час розбігу	ження тулуба на останніх двох кроках, останній крок розтягнутий, передчасне підтягування поштовхової ноги після відштовхування	відштовхування
Відштовхування у стрибку способом «зігнувши ноги» з 10 кроків розбігу	Помилки відсутні	Недостатньо енергійна робота рук і ніг під час відштовхування	Відсутність підтягування зігнутих ніг у фазі польоту, обертальні рухи тіла вперед у фазі польоту	Відсутність збільшення швидкості в кінці розбігу, передчасне опускання ніг

### Стрибок у висоту з розбігу

Таблиця 24

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Стрибок з 3-5 кроків прямого розбігу	Помилки відсутні	Недостатній мах ногою і руками, нахил голови	Сильний нахил тулуба вперед під час відштовхування, відсутність «підсіда» на останніх двох кроках розбігу	Зупинка перед відштовхуванням
Стрибок з розбігу під кутом до планки	Помилки відсутні	Постановка ступнів з розворотом носків ніг, недостатня амплітуда маху ногою під час відштовхування	Недостатня довжина останніх кроків, нахил тулуба вперед	Порушення прямолінійності розбігу, падіння під час приземлення
Стрибок способом «переступання» з 5-8 кроків розбігу	Помилки відсутні	Відсутність нахилу тулуба вперед, опускання рук під час переходу через планку, недостатнє опускання махової ноги під час переходу через планку, незначне згинання ніг під час переходу через планку	Недостатня швидкість останнього кроку, передчасне піднімання поштовхової ноги під час переходу через планку	Відсутність обгону тазом плечей і тулуба, приземлення на обидві ноги, значне згинання ніг під час переходу через планку, падіння під час приземлення

### Метання малого м'яча

Таблиця 25

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
З місця в ціль способом «із-за спини через плече»	Помилки відсутні	Напружене згинання руки під час замаху, скорочена	Неправильне вихідне положення; надмірне згинання руки, що вико-	Неправильне тримання м'яча; вага тіла не переноситься на ногу,

		амплітуда рухів	нує метання, і низьке її проне-сення збоку біля плеча; відведення ліктя в бік	що стоїть попе-реду; виконання рухової дії тільки за рахунок руки (рух руки почи-нається раніше, ніж рух таза і тулуба)
На дальність способом «із-за спини через плече» з 3-5 кроків розбігу	Помилки відсутні	Недостатній замах у вихідному положенні, поспішне виконання замаху (на одному кроці)	Випереджений рух руки по відношенню до ноги і тулуба, повільне виконання всіх рухів, недостатнє випрямлення ноги в момент випуску м'яча	Відсутність схресного кроку, відсутність узгодження кроків із замахом

### Штовхання ядра

Таблиця 26

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
З місця	Помилки відсутні	Рух опорної ноги недостатньо активний, неправильний кут виліту ядра	Неповне розги-нання ніг, нечос-татній поворот таза і тулуба в бік поштовху у фі-нальному русі, відхилення тулу-ба в бік або впе-ред у фінальному русі, передчасне перенесення ваги тіла на ліву (праву) ногу	Неправильне тримання ядра, неправильне вихідне положення, значне порушення послідовності рухів
Зі скачка	Помилки відсутні	Недостатньо енергійні рухи ніг, неповне використання сектора для штовхання	Передчасний пе-реніс ваги тіла з однієї ноги на другу під час скачка, поворот тулуба в бік під час скачка, знач-на затримка в положенні готов-ності до поштов-ху після скачка	Порушення по-слідовності в ру-хах, порушення форми рухів штовхання; висока траекторія скачка, яка гальмує просування тіла в напрямку штовхання

## ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР

### Баскетбол

Таблиця 27

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Пересування в захисній позиції	Помилки відсутні	Відсутність чіт-кого узгодження	Невміння швидко змінювати	Пересування на прямих ногах

		в рухах рук і ніг залежно від напрямку дій	напрямок руху, втрата рівноваги	
Зупинка кроком	Помилки відсутні	Надмірний нахил тулуба вперед або відхилення назад при правильній роботі ніг	Відсутність «амортизуючого» згинання ніг під час послідовного виконання кроків	Втрата рівноваги
Ловіння м'яча	Помилки відсутні	Руки недостатньо витягнуті напругіч м'ячу, що летить; в момент ловіння вага тіла переноситься на ногу, що стоїть позаду	Пальці напружені і не утворюють «воронку», в момент торкання м'яча долонями відсутнє м'яке згинання рук з одночасним обхватом м'яча пальцями, лікті розведені в сторони	М'яч притискається до грудей, ловіння заздалегідь зігнутими руками
Передача м'яча	Помилки відсутні	Руки не повністю розгинаються в ліктьових суглобах, недостатньо активний направляючий рух кистей з м'ячем, в момент випуску м'яча кисті не розслабляються	Неправильний хват м'яча, замах виконується за рахунок розведення ліктів в сторони	Неправильне вихідне положення ніг залежно від способу передачі (двома чи однією рукою, правою чи лівою), м'яч притискається до грудей
Кидок м'яча в кошик двома руками від грудей	Помилки відсутні	Неповне випрямлення рук і ніг в момент кінцевої фази кидка, висока (низька) траєкторія польоту м'яча	Відсутність прицільності кидка; кидок виконується поштовхом, різко, без обертання м'яча навколо своєї осі	Неправильне вихідне положення ніг та рук, м'яч опущений донизу
Біг зі зміною напрямку	Помилки відсутні	Недостатньо вільне володіння тулубом, запізнююча робота ніг	Неправильна постановка ступнів, невміння перенести центр ваги тіла під час зміни напрямку бігу	Біг на прямих ногах
Зупинка стрибком	Помилки відсутні	Надмірний нахил тулуба вперед, незначна втрата рівноваги	Нестійке положення у зв'язку з неправильною стійкою і відсутністю «амортизуючого» згинання ніг	Прямі ноги
Поворот на місці	Помилки відсутні	Недостатньо вільний і широкий крок, надмірне випрямлення і піднімання махової ноги	Відсутнє виразне переступання і поворот плечей залежно від напрямку повороту (вперед, назад)	Прямі ноги, відрив опорної ноги

Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей в русі	Помилки відсутні	Уповільнена фіксація кроків в момент ловіння м'яча, неповне випрямлення рук і розслаблення кистей після передачі (вище або нижче рівня грудей)	Ловіння м'яча заздалегідь зігнутими руками, неточна передача	Відсутня координація роботи рук і ніг, пробіжка з м'ячем
Ведення м'яча	Помилки відсутні	Ведення м'яча з недостатньо направляючим рухом вперед, недостатньо зігнуті ноги	Відсутня координація роботи рук і ніг, невміння управляти м'ячем у вільному пересуванні кроком і бігом без постійного зорового контролю	Кисть накладається на м'яч ударом, прямі ноги
Ведення м'яча зі зміною напрямку	Помилки відсутні	Недостатньо акцентований переніс центру ваги тіла в бік наступного руху з м'ячем, тривала затримка м'яча в момент його переводу на ведення іншою рукою, недостатньо чітке чергування роботи рук в залежності від напрямку ведення	Відсутність переносу центру ваги тіла в бік майбутнього руху, втрата контролю над м'ячем, невміння чергувати роботу правої і лівої руки під час зміни напрямку	Неправильне накладання рук на м'яч, біг на носках, недостатньо зігнуті ноги
Кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з місця	Помилки відсутні	Неповне випрямлення ніг і руки в момент завершального руху кистю, надмірно висока або низька траєкторія польоту м'яча	Неприцільний кидок виконується різко, без плавного послідовного розгинання ніг і рук, направляючого руху кисті	Неправильне вихідне положення ніг і руки з м'ячем перед кидком
Кидок м'яча в кошик однією рукою після ловіння у русі	Помилки відсутні	Недостатньо вільний крок в момент ловіння м'яча, в момент поштовху вгору надмірне згинання махової ноги в коліні (однойменною по відношенню до руки, що виконує кидок), неповне випрямлення вгору руки з м'ячем, недостатньо м'який	Неправильна координація роботи ніг в момент ловіння м'яча, недостатній винос м'яча в момент поштовху вгору (другий крок)	Опускання м'яча донизу після його ловіння і затримка внизу, відсутній направляючий рух кистю

		направляючий рух кистю		
Штрафний кидок	Помилки відсутні	Неточний кидок к зв'язку з неправильною тракторією (низькою, високою), недостатній направляючий рух у зв'язку з неповним випрямленням ніг і рук (руки), під час кидка кисть не розслабляється після того, як м'яч випущений	Різкий, неприцільний кидок; відсутність м'якого направляючого руху кисті, який завершує узгоджені рухи руки і ніг; напружені пальці	Неправильне вихідне положення залежно від способу кидка
Виривання і вибивання м'яча	Помилки відсутні	Вибивання м'яча через руку гравця, який володіє м'ячем; відсутній чітко виражений удар по м'ячу коротким замахом; під час виривання м'яч відбирається повільною тягою на себе; недостатньо стійке положення	Великий замах рукою, під час виривання – неправильний хват м'яча, відсутній ривків обертальний рух «на себе», втрата рівноваги	Неправильний вибір місця атаки, вибивання м'яча кулаком, переступання
Ловіння м'яча в русі двома руками і передача однією рукою від плеча	Помилки відсутні	Недостатньо акцентований крок і рух рук до м'яча в момент його ловіння, а також переводу на одну руку; відсутність повороту тулуба в бік передачі; недостатньо точний направляючий рух кистю	Ловіння заздалегідь зігнутими у ліктьових суглобах руками; неправильна координація роботи ніг і руки, яка виконує передачу	Пробіжка з м'ячем (більше 2 кроків), безадресна передача
Ведення м'яча із зміною напрямку після ловіння м'яча в русі	Помилки відсутні	Відсутній швидкий і злитний перехід від ловіння до ведення м'яча (без затримки), недостатньо акцентовано переніс ваги тіла в бік наступного руху, неповний контроль за м'ячем	М'яч не направляється донизу, а випускається із рук з послідовним його веденням	Руки не витягнуті до м'яча в момент його ловіння, неправильне положення рук на м'ячі залежно від напрямку ведення
Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення	Помилки відсутні	Відсутній широкий вільний крок в момент ловіння м'яча після ведення, неповне	Відсутність прицільного кидка після другого кроку і поштовху вгору (кидок	Неправильна координація роботи ніг в момент ловіння м'яча після

		випрямлення руки і недостатньо виразний направляючий рух кистю, махова нога в момент кидка залишається зігнутою	вважається прицільним, якщо м'яч торкається кільця або попадає на дужку під час відскоку від щита)	ведення (перший крок однойменною ногою по відношенню до руки, що виконує кидок)
Біг з коротким прискоренням і раптовою зупинкою	Помилки відсутні	Втрата рівноваги під час неочікуваної і швидкої зміни напрямку і зупинки	Запізня реакція під час зміни і напрямку бігу, невміння набирати швидкість і раптово зупинитись при необхідності	Незадовільна робота (відсутній стопорний крок, м'яке амортизує згинання ніг)
Ловіння м'яча, який високо летить	Помилки відсутні	Неповне випрямлення рук в момент ловіння, нестійке положення, втрата рівноваги після приземлення	Неправильний вибір позиції, ловіння м'яча не у найвищій точці стрибка	Несвочасне вистрибування до м'яча, приземлення на прямі ноги з нахилом тулуба вперед
Кидок м'яча в кошик однією рукою після ловіння м'яча в русі	Помилки відсутні	В момент кидка коліно махової ноги зігнуто, неповне випрямлення руки з м'ячем, недостатньо прицільний кидок	Відсутній виразний маховий і стопорний крок в момент поштовху вгору; м'яч після ловіння не переводиться на долоню, що виконує кидок, а затримується спереду-внизу; м'яч не виноситься в необхідну для кидка точку	Неправильна координація роботи ніг і рук в момент ловіння м'яча і під час наступного кроку
Кидок м'яча в кошик із середніх відстаней	Помилки відсутні	Неповне випрямлення руки (рук); недостатньо узгоджене послідовне розгинання ніг, руки (рук), кисті (кистей); кисть не розслабляється після кидка м'яча	Низько опущений м'яч під час кидка двома руками; під час виконання кидка однією рукою лікоть руки, що виконує кидок, відведений у бік; кидок не прицільний	Неправильне вихідне положення ніг залежно від способу кидка, неправильне положення кисті на м'ячі
Ловіння і передача м'яча двома руками від голови	Помилки відсутні	Неповне розгинання рук у ліктьових суглобах, кисті недостатньо акцентують направляючий рух м'яча в момент завершення передачі	М'яч заноситься далеко за голову під час замаху, відсутній направляючий рух кистями	Ловіння м'яча заздалегідь зігнутими руками, неправильне положення кистей на м'ячі
Передача м'яча однією рукою від	Помилки відсутні	Неповний поворот,	Поворот виконується не в без-	Неправильна координація

плеча у стрибку з поворотом		недостатній направляючий рух кистю	опорній фазі, неакцентований поворот навколо поштовхової ноги, передача виконується не в найвищій точці безопорного положення тіла	рухів ніг і рук
Кидок м'яча в кошик двома руками від голови	Помилки відсутні	Помилки, пов'язані із траєкторією польоту (висока або низька); недостатній направляючий рух кистями	У вихідному положенні перед кидком лікті занадто розведені	Замах виконується лише згинанням рук у ліктьових суглобах, відсутній замах кистями
Кидок м'яча в кошик однією рукою у стрибку з місця	Помилки відсутні	Нестійке положення перед стрибком; відсутня злитність у фазах стрибка, виносу руки і направляючого руху кисті	Підняті плечі перед стрибком, відсутнє м'яке розгинання руки вгору-вперед в момент стрибка і направляючого руху кисті у найвищому положенні	Лікоть руки, що тримає м'яч, відведений в сторону; нахил тулуба вперед перед стрибком
Ловіння м'яча однією рукою на місці у стрибку	Помилки відсутні	Відсутнє м'яке згинання руки в момент ловіння м'яча кистю, несвоєчасна підтримка м'яча другою рукою	Напружені пальці; в момент ловіння м'яча рука зігнута, лікоть відведений у бік	Рука не витягується назустріч м'ячу, що летить
Передача м'яча однією рукою згори	Помилки відсутні	Недостатньо акцентований направляючий рух кистю	Надмірний замах назад, який супроводжується згинанням тулуба	Неправильне вихідне положення
Ловіння м'яча біля підлоги після відскоку	Помилки відсутні	М'яч піймано із запізненням (не зразу біля підлоги)	Неправильне положення кисті та пальців у момент ловіння м'яча	Відсутній широкий крок до м'яча з одночасним його ловінням
Ловіння м'яча під час відскоку від щита	Помилки відсутні	Ловіння м'яча недостатньо витягнутою рукою	Ловіння м'яча руками, зігнутими у ліктьових суглобах; кисті напружені	Неправильний вибір позиції біля щита

## Футбол

Таблиця 28

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу	Помилки відсутні	Незначне відхилення тулуба назад в момент удару	Недостатньо розвернута ступня ноги, що виконує удар; недостатнє відведення назад ноги, що виконує	Неправильне вихідне положення (загнута опорна нога повинна ставитись збоку

			удар, та акцентований направлюючий рух ступнею; надмірне відхилення тулубу назад в момент удару	від м'яча; носок ноги, що виконує удар, повинен вказувати напрям удару); удар наноситься не в середину м'яча
Удари серединою підйому по нерухомому м'ячу	Помилки відсутні	Незначне відхилення тулубу назад в момент удару	Надмірне відхилення тулуба назад під час удару; відсутнє відтягнення максимально донизу носка ноги, що виконує удар (удар наноситься верхньою частиною носка)	Удар наноситься не в середину м'яча; недостатнє згинання в колінному суглобі ноги, що виконує удар
Удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу	Помилки відсутні	Недостатнє відведення назад ноги, що виконує удар	Носок ноги, що виконує удар, недостатньо відтягнутий донизу або недостатньо розвернута ступня в середину; опорна нога ставиться занадто далеко від м'яча – і ступня торкається з м'ячем лише зовнішньою частиною носка	Опорна нога, поставлена перед м'ячем так, що перешкоджає шляху ноги, що виконує удар
Удари серединою підйому в русі	Помилки відсутні	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу; розбіг виконується не по прямій, а збоку (нога, що виконує удар, торкається м'яча не серединою, а внутрішньою чи зовнішньою частиною підйому)
Удари внутрішньою частиною підйому в русі	Помилки відсутні	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу; розбіг виконується не по дузі, а по прямій, що співпадає з напрямком удару
Удари внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу	Помилки відсутні	Незначне відхилення тулубу назад	Носок ноги, що виконує удар, максимально відтягнутий (удар виконується фалангою великого	В момент удару тулуб надмірно відхилений назад

			пальця)	
Удари внутрішньою частиною підйому в русі	Помилки відсутні	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу	Те саме, що при ударі по нерухомому м'ячу; розбіг виконується не по дузі, а майже по прямій, яка співпадає з напрямком удару
Удари серединою лоба	Помилки відсутні	Недостатньо напружені м'язи спини, тулуб відхилений назад	Удар наноситься лише за рахунок кивка головою, а рух тулуба не використовується; під час виконання удару серединою лоба у стрибку відсутнє відповідне вихідне положення, необхідне для енергійного руху тулубом	Удар наноситься не серединою лоба, а маківкою; гравець під час удару закриває очі
Зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні	Помилки відсутні	Напрямок носка опорної ноги не співпадає з напрямком м'яча, що наближається	Жорстка поверхня ступні, що зупиняє м'яч (надмірно напружена нога)	Носок опорної ноги занадто розвернутий в середину чи назовні (у зв'язку з цим відсутня можливість постановки ноги, що б'є, під прямим кутом до напрямку руху)
Зупинки м'яча підшвою	Помилки відсутні	Нога, що приймає м'яч, пряма	Жорстка поверхня ступні; відхилення тулуба назад	Вага тіла не перенесена на опорну ногу
Зупинки м'яча грудьми	Помилки відсутні	Недостатнє відведення верхньої частини тулуба назад	Запізнення при «убиранні» грудей, відсутнє різке відведення тулуба назад під час торкання м'ячем грудей	Неправильне вихідне положення в момент прийому м'яча
Ведення м'яча	Помилки відсутні	Незначний нахил голови вперед	Занадто далеко м'яч відпускається від ноги, недостатньо розвинуте почуття ритму, удари (поштовхи) виконуються не в нижню частину м'яча	Удари (поштовхи) по м'ячу несуться занадто жорстко (гомінковоступневий суглоб занадто скований), сильний нахил голови вперед
Відбирання м'яча поштовхом	Помилки відсутні	Незначна втрата рівноваги	Поштовх виконаний в момент, коли вага тіла суперника була на	Гравець, який відбирає м'яч, не притискає руку до тулуба,

			ближній до гравця нозі; поштовх виконаний в момент, коли вага тіла гравця, що відбирає, була на ближній до суперника нозі	використовуючи її для поштовху
Вкидання м'яча	Помилки відсутні	Недостатньо енергійний завершальний направляючий рух кистей, не використовується рух тулуба і ніг	М'яч не виноситься за голову; одна рука використовується більше, ніж друга	В момент вкидання гравець відриває від землі одну або обидві ноги одночасно, в момент вкидання ступні обох ніг розташовані на полі
Ловіння м'яча, що котиться чи низько летить	Помилки відсутні	Невпевненість виконання	Пізній нахил тулуба вперед, у зв'язку з відсутністю урахування швидкості руху м'яча (м'яч відскакує в поле, вдарившись об воротаря)	Нахиляючись вперед, воротар присідає і м'яч ударяється об виставлені вперед коліна
Ловіння напіввисокого м'яча	Помилки відсутні	Невпевненість виконання	В момент ловіння воротар сильно виставляє груди вперед	В момент ловіння воротар сильно розставляє лікті в сторони, в результаті чого, утворюється щілина, в яку проскакує м'яч
Ловіння м'яча, що високо летить	Помилки відсутні	Невпевненість виконання	В момент ловіння надто напружені зап'ястя	В момент ловіння кисті охоплюють м'яч не збоку-ззаду, а тільки збоку; великі пальці знаходяться далеко один від одного
Відбивання м'ячів, що летять	Помилки відсутні	Удар наноситься заздалегідь випрямленою рукою, що значно знижує силу удару	Не враховується положення суперників (м'яч відбивається прямо перед собою, що створює небезпеку взяття воріт)	Невірне визначення моменту стрибка
Вкидання м'яча воротарем	Помилки відсутні	Невпевненість виконання	Не виконується заключний рух кистю; м'яч випускається з руки запізно, коли рука вже проходить своє вертикальне	Неправильний захват і утримання рукою м'яча

			положення	
Вибивання м'яча, який випускається з рук серединою підйому з лету або напівлету	Помилки відсутні	Недостатньо витягнутий носок ноги, що виконує удар	М'яч підкидається по надмірно крутій траєкторії	М'яч не прикривається тулубом або випускається з рук з боку суперника

## Волейбол

Таблиця 29

Вправа	Рівні навчальних досягнень			
	високий	достатній	середній	початковий
Пересування переставними кроками обличчям вперед правим і лівим боком; спиною вперед, зупинки (стрибком)	Помилки відсутні	Скутість рухів, уповільнене пересування під час переходу від одного прийому до другого, незначні відхилення в амплітуді рухів	Довгі кроки, великий відрив ступнів від поверхні під час переходу від одного прийому до другого	Сильне вертикальне хитання тулуба
Верхня передача м'яча двома руками, прийом двома руками знизу	Помилки відсутні	Недостатня активність і скутість рухів	Неузгодженість рухів ніг, тулуба і рук, невисока траєкторія польоту м'яча, неточний напрям польоту	Торкання м'яча долонями, затримка та кидання м'яча
Нижня пряма подача	Помилки відсутні	Скутість рухів	Відхилення назад в момент удару по м'ячу; піднімання ноги, що стоїть позаду	Напрямок удару не вперед, а в бік; невиконання подачі
Верхня пряма подача	Помилки відсутні	Недостатня активність рухів	Удар по м'ячу зігнутою рукою (низько), рух в бік під час удару (правою рукою – вліво та навпаки)	Неточне підкидання, невиконання подачі
Нападаючий удар	Помилки відсутні	Пасивне відштовхування і удар	Відсутність вертикального злету; попадання по м'ячу не долонею, а пальцями; неправильна точка відштовхування; попадання по м'ячу передпліччям	Відштовхування однією ногою, непопадання по м'ячу
Блокування	Помилки відсутні	Недостатньо енергійне відштовхування ногами	Відсутність вертикального злету, неточна постановка рук над сіткою	Відштовхування однією ногою

## ДОДАТКИ

## Проект наказу про затвердження Положення про медичні групи у викладанні фізичної культури в загальноосвітніх закладах

Додаток 1

### ВІДДІЛ ОСВІТИ СВАТІВСЬКОЇ РАЙДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

#### НАКАЗ №

«\_\_\_» \_\_\_\_\_

*Про затвердження Положення про медичні групи у викладанні фізичної культури в ЗОШ району*

Згідно „Положення про лікарсько-фізкультурну службу” затвердженого Міністром охорони здоров'я України № 2111 від 31.12.1992 року, цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” затвердженої Указом Президента України № 963 / 98 від 01.09.1998 року та наказу Міністра освіти і науки України № 188 від 25.05.1998 року „Про нормативні документи з фізичного виховання”, з метою організації уроків фізичної культури в школах району та контролю за фізичним вихованням дітей з ослабленим здоров'ям

НАКАЗУЮ :

1. За узгодженням з головним санітарним лікарем \_\_\_\_\_ та завідуючого районної дитячої консультації \_\_\_\_\_ затвердити Положення про медичні групи у викладанні фізичної культури.
2. Директорам загальноосвітніх закладів району :
  - 2.1. прийняти до дії розроблені в комунальній установі « \_\_\_\_\_ районний методичний кабінет» Положення про медичні групи та методичні рекомендації для організації занять фізичною культурою з дітьми, що віднесені до різних медичних груп ;
  - 2.2. в термін до 15 вересня поточного навчального року наказами по школі затверджувати списки учнів, що віднесені до різних медичних груп та звільнених ВКК від занять фізичною культурою ;
  - 2.3. в термін до 30 вересня поточного навчального року витяги з наказів та списки учнів, що віднесені до спеціальної медичної та підготовчої груп, звільнених від занять фізичною культурою, з діагнозом захворювання надавати до відділу освіти.
3. Контроль за виконанням даного наказу покласти залишаю за собою.

Начальник відділу освіти \_\_\_\_\_ РДА \_\_\_\_\_

## Проект Положення про медичні групи у викладанні фізичної культури

Додаток 2

“ Затверджую “ :  
Головний санітарний лікар

“ Затверджую “ :  
Начальник відділу освіти

“ Затверджую “ :  
Завідуюча дитячої консультації

### ПОЛОЖЕННЯ ПРО МЕДИЧНІ ГРУПИ У ВИКЛАДАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Правильно організоване фізичне виховання за умови ретельного лікарського контролю є потужним оздоровчим фактором. Організація фізичного виховання в школі здійснюється за умови застосування диференційованого підходу у навчанні.
2. Нагляд за організацією в школі диференційованого фізичного виховання учнів з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості здійснює санітарний лікар, спеціальну роботу проводять медична сестра школи, спеціалісти дитячої поліклініки у відповідності з існуючим Положенням про лікарняний контроль за особами, що займаються фізичною культурою та

- спортом.
3. Згідно даних про стан здоров'я і фізичної підготовленості всіх школярів розподіляють для занять фізичною культурою та спортом на групи: основну, підготовчу та спеціальну.
  4. До основної групи відносять учнів без відхилень у стані здоров'я, а також із незначними морфо-функціональними відхиленнями, достатньо фізично підготовлені.
  5. До підготовчої групи відносять учнів, що мають незначні відхилення у стані здоров'я, недостатньо фізично підготовлені.
  6. До спеціальної медичної групи відносять учнів, що мають значні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які допущені до виконання учбової та виробничої праці.
  7. Розподіл учнів на медичні групи в школі здійснює шкільна медична сестра разом з учителем фізичної культури за кількісними показниками навчальних досягнень та показань спеціалістів дитячої консультації відповідно до діагнозу, та затверджується директором школи.
  8. Розподіл учнів на медичні групи в школі здійснюється щорічно перед початком нового навчального року.
  9. До обов'язкових видів занять відносять :
    - у основній групі – уроки фізичної культури у відповідності з навчальною програмою, складання контрольних іспитів, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
    - у підготовчій групі – уроки фізичної культури у відповідності з навчальною програмою за умови більш поступового оволодіння руховими навиками та вміннями, що висувають підвищені вимоги до організму, складання деяких контрольних нормативів, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
    - у спеціальній медичній групі – уроки фізичної культури за спеціальною програмою з урахуванням характеру та важкості захворювання, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах.
  10. Додаткові види занять та загальні рекомендації :
    - у основній групі - регулярні тренування в одному із спортивних гуртків школи або у позашкільних закладах, участь у змаганнях різного рівня, туристичні походи, екскурсії та спортивні розваги у поза навчальний час;
    - у підготовчій групі – заняття у гуртках загальної фізичної підготовки, туристичні походи, екскурсії та спортивні розваги за рекомендацією лікаря, медичний контроль за добовою величиною рухової активності;
    - у спеціальній медичній групі – прогулянки, рухливі ігри, спортивні розваги та суспільно корисна праця за умови дотримання правил самоконтролю, індивідуальні заняття фізичними вправами в режимі дня за рекомендаціями лікаря, медичний контроль за добовою величиною рухової активності та динамікою стану здоров'я.
  11. При неможливості організації спеціальних занять, учні основної, підготовчої та спеціальної медичної групи за умови диференційованого підходу до фізичного виховання на уроках фізичної культури займаються одночасно згідно розкладу занять.
  12. Диференціація наявна в застосуванні індивідуальних навантажень та завдань на уроках фізичної культури згідно методичних рекомендацій до занять.
  13. Звільнення від занять фізичною культурою на певний термін здійснює тільки лікарсько-контрольна комісія.

## Проект наказу про організацію спеціальної медичної групи з фізичної культури в загальноосвітніх закладах

Додаток 3

НАКАЗ № \_\_\_\_\_  
від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 200\_\_ року

### Про організацію спеціальної медичної групи з фізичної культури

На підставі результатів медичного обстеження учнів школи в 200\_\_ році та з метою виконання Закону України “Про загальну середню освіту”, забезпечення гармонійного розвитку учнів, реабілітації хворих дітей

НАКАЗУЮ :

1. Організувати з “ \_\_\_\_ ” жовтня 200\_\_ року роботу спеціальної медичної групи з фізичної культури в школі.
2. Затвердити список учнів спеціальної медичної групи ( додається ).

3. Призначити відповідальним за організацію роботи спеціальної медичної групи вчителя фізичної культури школи \_\_\_\_\_.
4. Вчителю фізичної культури \_\_\_\_\_ : проводити заняття зі спеціальною медичною групою учнів за складеним графіком ( 2 рази на тиждень ), вести журнал обліку роботи спеціальної медичної групи.
5. Заступнику директора з навчально-виховної роботи \_\_\_\_\_ здійснювати оплату годин фактично проведених учителем занять зі спеціальною медичною групою за кошти відведені на по класну роботу.
6. Контроль за виконанням даного наказу покласти на заступника директора з навчально-виховної роботи \_\_\_\_\_.

Директор школи \_\_\_\_\_

З наказом ознайомлені : \_\_\_\_\_

### Орієнтовна схема організації лікарського і педагогічного контролю за роботою медичних груп

Додаток 4

Посада перевіряючого	Мінімальна кількість разів			Мета перевірки
	Місяць	Квартал	Рік	
Директор школи	-	1	3	Адміністративне інспектування, надання потрібної допомоги
Заступник директора з навчальної роботи	-	1	3	Якість занять, методика й документація
Організатор позакласної і позашкільної роботи	1	3	9	Відвідування, дисципліна, ставлення до справи
Класний керівник	2	6	9	Відвідування, результативність, дисципліна, акуратність
Лікар дитячої поліклініки	-	1	3	Поглиблений медичний контроль і оцінка функціонального стану
Лікар школи	2	6	18	Лікарсько-педагогічне спостереження за динамікою показників учнів спецмедгрупи

### Рекомендації щодо занять фізичними вправами дівчат в період менструації

Додаток 5

Питання про те, чи можуть за станом здоров'я учениці займатися фізичною культурою під час "Критичних днів", не має єдиної відповіді. Це зумовлено різним самопочуттям дівчат, яке залежить від багатьох факторів: сімейно-побутових умов, фізичного розвитку, психоневротичних змін в організмі тощо. А тому його треба вирішувати суто індивідуально, враховуючи коливання працездатності, самопочуття школярки, стабільність у циклічності менструальних циклів.

У практиці фізичного виховання нині напрацьовано певні підходи до розв'язання цієї проблеми. Вони й лягли в основу рекомендацій.

1. За доброго самопочуття, стійкості циклів заняття фізичними вправами проводяться без особливих обмежень у рухових діях.
2. За стійкості циклів, поганого самопочуття чи доброго самопочуття й нестійких циклів у виконанні рухових дій слід зменшити навантаження, не використовувати стрибкові вправи, вправи з різкими

- рухами та напруженням.
3. На уроках фізичної культури учениці в “критичні дні” залучаються до виконання посильних фізичних вправ. **Пасивне просиджування неприйнятне.**
  4. Перед уроком школярка повинна повідомити вчителю про свої проблеми, на основі цього вирішується її участь у занятті з фізичної культури.
  5. Учитель або одна з учениць веде облік циклічності “критичних днів” для запобігання ускладнень здоров’я та непорозуміння у навчально-виховному процесі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алперс, Сежел и Джентри. Пилатес./ Москва: АСТ Астрель, 2007.- 272 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье./ Москва: ФиС, 1987.- 64 с.
3. Андерсен Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов./ Минск: Попурри, 2007.- 220 с.
4. Андрощук Н. Фізична культура. Тематичний контроль навчальних досягнень учнів. 5-9 класи./ Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.- 160 с.
5. Андрощук Н. Фізична культура. Тематичний контроль навчальних досягнень учнів. 10-11 класи./ Тернопіль: Підручники і посібники, 2004.- 48 с.
6. Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы./ Киев: Здоров’я, 1987.- 120 с.
7. Ареф’ев В.Г., Качеров О.Б., Короп М.Ю. Фізична культура. Підручник для 6 класу загальноосвітніх навчальних закладів./ Київ: Просвіта, 2006.- 206 с.
8. Асташенко О.И. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой./ Санкт-Петербург: Вектор, 2007.- 110 с.

9. Асташенко О.И. Гимнастика для суставов и сосудов./ Санкт-Петербург: Вектор, 2007.- 128 с.
10. Бабешко О.П., Завадич В.М. Уроки степ-аэробіки в школі./ Фізичне виховання в школі, 2007, № 2, с. 42-48; № 3, с. 35-39.
11. Баранов В.М. Производственная гимнастика – вопросы и ответы./ Киев: Здоров'я, 1988.- 174 с.
12. Белая Н.А. Еще раз о массаже./ Москва: Знание, 1977.- 96 с.
13. Белецкая В.И., Громова З.П., Егорова Т.И. Школьная гигиена./ Москва: Просвещение, 1983.- 160 с.
14. Белякова Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля для девушек./ Москва: ФиС, 1984.- 36 с.
15. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі./ Київ: Шкільний світ, 2006.- 127 с.
16. Березовский Б.А., Триняк Н.Г. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательных путей и легких./ Киев: Здоров'я, 1988.- 111 с.
17. Бирюков А.А. Массаж в борьбе с недугами./ Москва: Советский спорт, 1991.- 78 с.
18. Бойченко Т.Є., Василенко С.В., Гущина Н.І., Дивак В.В., Манюк О.І., Заплатинський В.М. Основи здоров'я. Підручник для 5 класу навчальних загальноосвітніх закладів./ Київ: Навчальна книга, 2005.- 191 с.
19. Бойченко Т.Є., Коваль Н.С., Дивак В.В. Основи здоров'я. Підручник для 6 класу загальноосвітніх навчальних закладів./ Київ: Генеза, 2006.- 143 с.
20. Бойченко Т.Є., Василяшко І.П., Коваль Н.С., Дивак В.В. Основи здоров'я. Підручник для 7 класу загальноосвітніх навчальних закладів./ Київ: Генеза, 2007.- 167 с.
21. Бурков А.В., Никитюк В.И. Воин, будь сильным./ Москва: Военное издательство, 1985.- 120 с.
22. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры./ Москва: ФиС, 1982.- 224 с.
23. Бэкман Б., Атилов А. Боевой фитнес для женщин./ Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.- 224 с.
24. Бэкман Б., Атилов А. Боевой фитнес для мужчин./ Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.- 224 с.
25. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников./ Москва: Просвещение, 1991.- 64 с.
26. Валеология. Справочник школьника./ Сост. С.Н. Заготова.- Ростов-на-Дону: ООО БАРО-ПРЕСС, 1999.- 448 с.
27. Васильков Г.А. Азбука мяча./ Киев: Здоров'я, 1986.- 102 с.
28. Васильков Г.А. Физические упражнения в парах./ Киев: Здоров'я, 1990.- 102 с.
29. Васин Ю.Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей./ Киев: Здоров'я, 1989.- 102 с.
30. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі./Харків: Торсінг, 2006.- С. 166-168.
31. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 102 уроки. 5-9 класи./ Харків: Торсінг, 2003.- 284 с.
32. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 102 уроки. 10-11 класи./ Харків: Торсінг, 2004.- 254 с.
33. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки футболу в загальноосвітній школі./ Харків: Торсінг, 2003.- 256 с.
34. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий зошит учителя. 5-11 класи./ Харків: Торсінг, 2004.- 144 с.
35. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота./ Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 288 с.
36. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов./ Минск: Полымя, 1982.- 144 с.

37. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда./ Москва: Знание, 1987.- 96 с.
38. Віхров К.Л. Футбол у школі./ Київ: Комбі ЛТД, 2004.- 256 с.
39. Волкова С.С. Занятия с учащимися специальной медицинской группы./ Физическая культура в школе, 1984, С. 21-23.
40. Воронин Б.Ф. Статические общеукрепляющие упражнения хатха-йога в домашних условиях./ Киев: Здоровья, 1989.- С. 1-10.
41. Горащук В.П. Валеологія. Підручник для 10-11 класів загальноосвітніх закладів. / Київ: Генеза, 1999.- 143 с.
42. Демирчоглян Г.Г. Тренируйте зрение./ Москва: Советский спорт, 1990.- 46 с.
43. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка./ Москва: ФиС, 1986.- 64 с.
44. Дмитриев А. Атлетизм без железа./ Москва: ЭКСМО, 2006.- 96 с.
45. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила/ Харків: Торсінг Плюс, 2006.- 286 с.
46. Дубогай О.В. Фізична культура – як складова здоров'я та успішного навчання./ Київ: Шкільний світ, 2006.- 126 с.
47. Дубровский В.И. Движения для здоровья./ Москва: Знание, 1989.- С. 3-94.
48. Дударев И.Л., Путивльский А.А. Тренируйся сам./ Киев: Здоров'я, 1983.- 112 с.
49. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Ващенко О.М., Операйло С.І. Оцінювання навчальних досягнень учнів./ Харків: Торсінг, 2005.- 64 с.
50. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Операйло С.І., Ареф'єв В.Г., Качеров О.Б. Фізична культура. Підручник для 5 класу загальноосвітніх навчальних закладів./ Київ: Просвіта, 2005.- 198 с.
51. Железняк Ю.Г., Слупский Л.Н., Волейбол в школе./ Москва: Просвещение, 1989.- 128 с.
52. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ./ Москва: Советский спорт, 1989.- 79 с.
53. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство./ Москва, 1991.- 220 с.
54. Иванова О.А. Комнатная гимнастика./ Москва: Советский спорт, 1990.- 48 с.
55. Иванушкина Ю.В. Массаж внутренних органов, или живот всему голова./ Санкт-Петербург: Вектор, 2007.- 121 с.
56. Качашкин В.М. Методика физического воспитания./ Москва: Просвещение, 1980.- С. 218-220.
57. Книга вчителя фізичної культури. Довідково-методичне видання./ Упоряд. С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова.- Харків: Торсінг Плюс, 2005.- 464 с.
58. Козетов І. Зошити з фізичної культури учнів 5-11 класів./ Київ: Комбі ЛТД, 2004.- 24 с.
59. Козленко М.П., Е.С. Вільчковський, Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання./ Київ: Вища школа, 1984.- С. 106-110.
60. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарство от простуды./ Москва: Знание, 1989.- С. 95-190.
61. Коростелев А.В. Воспитание здорового школьника./ Москва: Просвещение, 1986.- 176 с.
62. Коротков И.М. Подвижные игры в школе./ Москва: Просвещение, 1979.- 190 с.
63. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой./ Москва: Советский спорт, 1989.- 32 с.
64. Кузнецова Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании./ Киев: Здоровья, 1989.- 135 с.
65. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия./ Москва: ФиС, 1989.- 224 с.

66. Ламкова О.І., Дорофієва С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів./ Харків: Ранок, 2005.- 128 с.
67. Легкая атлетика./ Сост. З.П. Синицкий.- Киев: Здоров'я, 1978.- 164 с.
68. Леськів А.Д., Леськів В.А. Планування програмового матеріалу з предмету «Фізична культура». 9 клас./ Тернопіль: СМП «Астон», 2005.- 108 с.
69. Леськів А.Д., Левковський Д.М., Дзюбановський А.Б., Леськів В.А. Планування програмового матеріалу з предмету «Фізична культура». 10-11 класи./ Тернопіль: СМП «Астон», 2001.- 154 с.
70. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений./ Под ред. С.Н. Попова.- Москва: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
71. Лечебная гимнастика цигун./ Авт.-сост. Б. Бах.- Москва: АСТ, 2006.- 61 с.
72. Лечебная физическая культура. Справочник./ Под ред.проф. В.А. Епифанова.- Москва: Медицина, 1987.- 528 с.
73. Лечебная физкультура и врачебный контроль : Учебник./ Под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко.- Москва: Медицина, 1990.- 368 с.
74. Макагун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин./ Москва: Знание, 1990.- С. 103-190.
75. Матов В.В., Иванова О.А., Матова М.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика для школьников./ Москва: Знание, 1989.- Физкультура и спорт, № 4.- С.98-191.
76. Медицинский справочник тренера. Изд. 2-е, доп. и перераб./ Сост. В.А. Геселевич.- Москва: ФиС, 1981.- 271 с.
77. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре./ Москва: Просвещение, 1987.- 112 с.
78. Мейя М., Берарди Дж. Бодибилдинг. Экспресс-программа./ Харьков: Книжный клуб, 2007.- 240- с.
79. Методика физического воспитания школьников./ Под ред. Г.Б. Мейсона и Л.Е. Любомирського.- Москва: Просвещение, 1989.- С. 116-123.
80. Мильнер Е.Г. Выбираю бег!./ Москва: ФиС, 1985.- С. 1-53.
81. Михайлова Э.И., Иванов Ю.И. Ритмическая гимнастика./ Справочник.- Москва: Московская правда, 1987.- 80 с.
82. Мишустин Ю.Н. Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология./ Самара: ФГУП «Издательство «Самарский дом печати», 2004.- 80 с.
83. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи./ Київ: Початкова школа, 2001.- 112 с.
84. Остин Д. Пилатес для вас./ Минск: Попурри, 2006.- 318 с.
85. Петерсен Дж., Пэтт У. Фитнес-программа «Чудо семерка»./ Минск: Попурри, 2006.- 240 с.
86. Петров В.К. Молодость и сила./ Москва:Советский спорт,1988.- 46 с.
87. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков./ Киев: Радянська школа, 1989.- 152 с.
88. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание в семье./ Москва: Медицина, 1984.- 80 с.
89. Положення про лікарсько-фізкультурну службу./ Затверджено наказом Міністра охорони здоров'я України № 2111 від 31.12.1992.
90. Презлята Г., Шпильчак А. Заняття фізкультурою та здоров'я. Медико-педагогічний моніторинг./ Київ: Шкільний світ, 2006.- С. 56, 65-73, 84-85.
91. Про нормативні документи з фізичного виховання./ Затверджено наказом Міністра освіти України № 188 від 25.05.1998.
92. Програма учебного предмета «Основы валеологии» для учащихся общеобразовательных школ./ Луганск, 1994.- 18 с.
93. Програми середньої загальноосвітньої школи. Фізична культура для спеціальної медичної групи. 1-8 класи./ Київ: Радянська школа, 1981.- 72 с.

94. Рейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира./ Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 284 с.
95. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе./ Москва: Просвещение, 1988.- 175 с.
96. Ротерс Т.Т. Уроки ритміки в школі./ Луганськ, 2003.- 212 с.
97. Рошупкін Г.В. Фізичне виховання школярів старшого віку./ Київ: Здоров'я, 1976.- 124 с.
98. Руководство для школьных врачей./ Под ред. проф. Е.М. Белостоцкой.- Москва: Медицина, 1966.- С. 336-343.
99. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию./ Сост. В.П. Богословский.- Москва: Просвещение, 1984.- 144 с.
100. Свириденко Н.М. Навчаємо бути здоровими. Позакласна робота в 5-9 класах./ Київ: Шкільний світ, 2007.- 127 с.
101. Синяков А.Ф. Рецепты для здоровья./ Москва: ФиС, 1986.- 64 с.
102. Соколов П.П. Гипотонию можно одолеть./ Москва: Советский спорт, 1989.- 48 с.
103. Солопчук Д. Використання степ-аеробіки на уроках фізичної культури./ Фізичне виховання в школі, 2007, № 1.- С. 48-52.
104. Спортивные игры./ Под ред. Ю.И. Портных.-Москва: ФиС, 1975.- 288 с.
105. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей./ Москва: Медицина, 1987.- 239 с.
106. Теория и методика физического воспитания./ Под ред.. Б.А. Ашмарина.- Москва: Просвещение, 1990.- 324 с.
107. Турчанинова Н. Дифференцированное обучение./ Физическая культура в школе, 1975, с. 13-15.
108. Физическое воспитание./ Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др.- Москва: Высшая школа, 1983.- С. 250-258.
109. Физическое воспитание студентов в специальных медицинских группах./ Сост.: Л.Т. Заплатников, В.Н. Воротилов, Т.В. Стеблянка.- Горловка: ГГПИИЯ, 1991.- 20 с.
110. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи./ Харків: Ранок, 2006.- 128 с.
111. Фізична культура. 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів./ Київ-Ірпінь: Перун, 2005.- 272 с.
112. Физкультура для всей семьи./ Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – Москва: ФиС, 1988.- С.132-181, 298-343.
113. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов./ Москва: ФиС, 1991.- 77 с.
114. Хапко В.Е. Волейбол – юным./ Киев: Здоров'я, 1987.- 120 с.
115. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье./ Москва: Просвещение, 1984.- 48 с.
116. Царенко А.В., Яцук Г.Ф. Валеологія. Підручник для 8-9 класів загальноосвітніх закладів./ Київ: Генеза, 1998.- 195 с.
117. Цвек С.Ф., Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослаблением здоровьем./ Киев: Здоров'я, 1983.- 151 с.
118. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації»./ Затверджена Указом Президента України № 963/98 від 01.09.1998.
119. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я./ Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003.- 167 с.
120. Цимбал Н.М., Берегова О.Д. Практикум з валеології. Основи долі карської допомоги./ Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.- 110с.
121. Цимбал Н.М. Основи здоров'я. 5 клас. Посібник для вчителя./ Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2005.- 160 с.
122. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников./ Москва: Просвещение, 1985.- 128 с.

123. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2./ Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004.- С. 67-74.
124. Юровский С.Ю. Атлетизм – дома./Москва: Советский спорт, 1989.- 48 с.
125. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. / Киев: Здоровья, 1991.- 232 с.