

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Е. А. ЄРЬОМЕНКО

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 19.01.2021 р.)*



Київ – 2021 р.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7
Є80

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу
України». Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 12
від 19.01.2021 р., протокол № 11 від 19.01.2021 р.*

Автор:

Єрмоєнко Едуард Анатолійович – професор кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки, начальник відділу спеціалізованої та професійної підготовки фахівців з фінансових розслідувань Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, член кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, президент Всесвітньої федерації бойового хортингу та Національної федерації бойового хортингу України, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, голова Союзу ветеранів війни і Збройних Сил України, майор десантно-штурмових військ Збройних Сил України, учасник бойових дій, кавалер бойових державних нагород.

Рецензенти:

Пашко П. В. – ректор Університету державної фіскальної служби України, доктор економічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України;

Бех І. Д. – академік, доктор психологічних наук, професор, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Заслужений діяч науки і техніки України;

Оржеховська В. М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри ЮНЕСКО превентивної освіти і соціальної політики Міністерства закордонних справ України, завідувач лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Федорченко Т. Є. – доктор педагогічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії превентивного виховання Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України;

Болтівець С. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України;

Чмелюк В. В. – кандидат юридичних наук, проректор з питань підготовки кадрів податкової міліції – начальник Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України, учасник бойових дій.

Е. А. Єрмоєнко

Є80 Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Ірпінь, 2021. – 102 с.

ISBN 978-966-437-568-6.

Даний навчально-методичний посібник «Методика викладання бойового хортингу на уроці фізичної культури в школі» містить навчальну програму з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти з викладання бойового хортингу та включає теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання й індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля. Навчальний матеріал посібника адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу, формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни.

Посібник адресований вчителям фізичної культури та викладачам фізичного виховання, керівникам спортивних секцій і гуртків, тренерам-викладачам закладів загальної середньої, професійно-технічної, позашкільної освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів фізкультурно-оздоровчого і національно-патріотичного напрямку.

УДК 373.3.015.31:179.9:796.034.2
ББК 75.715(4Укр)я7

Друкується в авторській редакції.

Відповідальність за достовірність наданого для видання матеріалу несе автор.

Будь-яке відтворення тексту без згоди автора та видавництва забороняється.

ISBN 978-966-437-568-6

© Єрмоєнко Е. А., 2021
© Університет ДФС України, 2021

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*Прийнято на засіданні Президії
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України»
(Рішення Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 19.01.2021 р.)*

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 5–9 КЛАСИ. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів включає оздоровчі, загальнофізичні, технічні, а також виховні аспекти і розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Метою впровадження варіативного модуля «Бойовий хортинг» у загальноосвітній школі є: зміцнення здоров'я та всебічна фізична підготовка учнів, а також виховання морально-етичних якостей особистості та патріотичне виховання на оздоровчих і культурних традиціях українського народу.

Варіативний модуль «Бойовий хортинг» складається з розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, загальну та спеціальну фізичні підготовки, техніко-тактичну підготовку, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання і індивідуального спорядження, що потрібне для вивчення модуля.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Під час вивчення елементів базової техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, однак допускається виконання в парах оздоровчих і зміцнювальних вправ. Певні рухові навички формуються в учнів за допомогою оздоровчих формальних комплексів та ефективних дихальних вправ. Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки бойового хортингу (формування постави, розвиток якостей швидкості, спритності та координації рухів, вивчення спеціальних підготовчих вправ бойового хортингу, вивчення основних стійок і технік, методів пересування в стійках і виконання початкових форм (комплексів) бойового хортингу, вивчення

правил поведінки в спортивному залі, «Правил спортивного етикету» відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України, вивчення дихальних вправ, вправ оздоровчого характеру, освоєння правил особистої гігієни).

Під час навчання технічних прийомів бойового хортингу треба на кожному уроці використовувати такі вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові повторення оздоровчої базової техніки рухів бойового хортингу в повітрі на місці та в русі, виконання оздоровчих навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів (вистрибування із присіду вгору, підйоми з присіду у стійку з махами прямими ногами), а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих та оздоровчих прийомів базової техніки бойового хортингу, використовуючи підвідні вправи.

Заняття з бойового хортингу проводить учитель, який має належну фахову підготовку.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання спеціальних оздоровчих вправ бойового хортингу, застосовуючи спеціальні розвивальні вправи для елементів базової техніки, звертати увагу на правильне пересування учнів по хорту (тренувальному майданчику).

Під час проведення уроків з бойового хортингу вчитель повинен застосовувати особисто-орієнтовний і диференційований підхід до учнів.

У процесі навчання бойового хортингу в 5–9 класах застосовуються такі групи методів:

наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення технічних дій у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Впродовж усього навчально-оздоровчого процесу вчитель має постійно проводити виховні заходи, бесіди з учнями, в яких слід звертати увагу на те, що бойовий хортинг ґрунтується на культурних традиціях українського народу.

Після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Під час складання навчальних нормативів оцінюють виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу. Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу. Шкідливість куріння для здоров'я школяра. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги. Сучасний спортивний інвентар. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	Учень, учениця: характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу; оздоровчі принципи бойового хортингу; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу; шкідливість куріння для здоров'я школяра називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання; описує: спортивну форму бойового хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги; називає: види сучасного спортивного інвентарю; дотримується правил: техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи. <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави. спритності: "човниковий" біг, стрибки через скакалку; витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу). координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима	виконує: стройові вправи та прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обважнювачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки; перекид уперед та назад; стійка на лопатках; міст; <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; "човниковий" біг 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг до 1000 м: <i>хлопці</i> – 1000 м, <i>дівчата</i> – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з

з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	закритими очима; застосовує страховку під час виконання вправ; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру "Малюкбол", "Ривок за м'ячем", "Мисливці й качки"; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад);
Примітка. Віковий період учнів 5 класу найсприятливіший для розвитку спритності (хлопці та дівчата), витривалості (хлопці та дівчата), швидкості (дівчата), сили (дівчата), швидкісно-силових якостей (дівчата), та помірного розвитку сили і швидкісно-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Стійка спортсмена, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу; <i>Елементарні технічні рухи:</i> види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Перша захисна" /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самотійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які	володіє: основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; виконує: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю; <i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці; <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); демонструє навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самотійно: – першу захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці;

вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія та завдання заснування бойового хортингу в Україні. Місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені. Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу. Правила спортивного етикету, естетичне виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України. Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків». Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність. Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України. Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу.	Учень, учениця: характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку бойового хортингу в Україні; місце українського бойового хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість бойового хортингу; правила спортивного етикету бойового хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України; наводить приклади естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом; орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків»; пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність; називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України; дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> Вправи для розвитку фізичних якостей: спритності: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні	виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу,

кроки), стрибки через скакалку; витривалості: імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.); сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; швидкості та реакції: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення, оберти на 180°, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; <i>Навчальні розважальні ігри:</i> Навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра "Малюкбол"; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад); імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.); виконує згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо); вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера; стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки; бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливий грі "Малюкбол"; рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 6 класу найсприятливіший для розвитку витривалості, гнучкості, сили та швидкісно-силових якостей у дівчат.	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i> пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із	виконує: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань; <i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i> пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою); <i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки

допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ; <i>спеціальні дихальні вправи</i>: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; <i>вправи для рук</i>: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>вправи для ніг</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: Форма "Перша атаквальна" /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад); <i>спеціальні дихальні вправи</i>: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням; володіє: <i>технікою рук спортсмена</i>: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>технікою ніг спортсмена</i>: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг. демонструє навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу атаквальну. <i>групове виконання форми</i>: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
--	--

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Культурні традиції українського народу. Традиції Запорозької Січі. Особливості виду спорту бойового хортингу, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять	Учень, учениця: характеризує: культурні традиції українського народу, традиції Запорозької Січі, особливості виду спорту хортинг, його місце та роль у системі фізичного виховання, значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я;

фізичними вправами для зміцнення здоров'я; Відомості про побудову і функції організму людини. Засади здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу. Класифікація технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровча система. Роль гігієни у житті людини. Питний режим.	має поняття про: відомості про побудову і функції організму людини; засади здорового способу життя; вплив фізичних вправ на організм; значення систематичних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів у бойовому хортингу; називає: види технічних прийомів бойового хортингу та його оздоровчої системи; дотримується правил: особистої гігієни, питного режиму, техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i> сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи. швидкості: біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи бойового хортингу, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); швидкості пересувань: пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; спритності: "човниковий" біг; швидкісно-силових якостей: стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок; витривалості: рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного	виконує: стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг з високим підніманням стегна, стрибкові вправи, спеціальні махові вправи для ударної техніки, стрибки через скакалку на час (вперед, назад і в русі вперед); пересування у 3-метровій зоні з імітацією технічних рухів бойового хортингу у завершальних точках пересування; пересування у парі з партнером на дистанції 2 м.; "човниковий" біг 4х9 м.; стрибок у довжину з місця; викид ноги вперед при піднятті із присіду під рахунок: <i>хлопці</i> – з повного присіду, <i>дівчата</i> – у напівприсіді; рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-

характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з бойового елементами хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 7 класу найсприятливіший для розвитку витривалості у хлопців.	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Класифікація технічних елементів бойового хортингу:</i> <i>пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; <i>самостраховки:</i> самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. <i>комбінації дій руками та ногами:</i> самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; <i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Друга захисна" /2-з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; техніка простих поворотів у русі в стійці; самостраховки при падіннях на гімнастичні мати (на спину, на бік, на сідниці); володіє: <i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи захистів на середній рівень (внутрішнього, зовнішнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу; <i>технікою ніг спортсмена:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, в сторону); оздоровча гімнастика з застосуванням техніки ніг бойового хортингу. виконує: <i>комбінації дій руками та ногами:</i> самоконтроль на заняттях із навчання техніки рук і ніг; допоміжні спеціальні вправи для засвоєння техніки рук і ніг; узгодження рухів руками та ногами; ігри та розваги з використанням оздоровчої техніки бойового хортингу; демонструє: навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.

4 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом. Значення й основні правила загартування. Основні засоби та методика застосування процедур загартування. Використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму. Поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини. Рекомендації щодо порядку дня спортсменів. Харчування, його значення у збереженні та зміцненні здоров'я, енерговитрати під час фізичних навантажень. Засоби попередження інфекційних захворювань. Роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу.	Учень, учениця: характеризує: гігієнічні вимоги та правила санітарії під час занять бойовим хортингом; має поняття про: значення й основні правила загартування; основні засоби та методика застосування процедур загартування; використання природних сил (сонця, повітря, води) для загартування організму; варіанти загартувань; характеризує: поняття про режим, його значення у життєдіяльності людини; види та варіанти режимів дня; отримує рекомендації щодо порядку дня спортсменів; харчування та його значення у збереженні та зміцненні здоров'я; продукти харчування та їх склад і цінність. називає: засоби попередження інфекційних захворювань; розказує про: роль нервової системи в процесі оволодіння руховими діями бойового хортингу;
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>Спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній – (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів;	виконує: загальнорозвивальні фізичні вправи: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> рівномірний біг без урахування часу 800 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки); <i>спеціальні фізичні вправи:</i> – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 20 см. від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 30 см. від підлоги; – вистрибування вгору з присіду, 30 разів; – стрибки через скакалку на час (вперед і назад).

– стрибки через скакалку на час (вперед і назад). <i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальна вправа на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	<i>акробатичні вправи:</i> перекид уперед; перекид назад; довгий перекид; перекид вперед через перешкоди різної довжини та висоти, зі страховкою; падіння на спину зі страховкою; перекид вперед через плече (ліве, праве); виконує: високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 3 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; спеціальну вправу на витривалість із застосування техніки рук і ніг спортсмена в повітрі "Вільне імітування на час" (3 хв.); бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Двобій півнів" з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
<i>Примітка.</i> Віковий період учнів 8-го класу найсприятливіший для розвитку гнучкості (хлопці й дівчата), сили та швидко-сило-силових якостей (хлопці).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). <i>оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; повороти в русі у стійках на 90, 180, 270°; повний розворот у стійці навколо вертикальної осі (на 360°); удосконалення техніки пересувань кроком, підкроком, приставним кроком і техніки зміни стійки (на місці та в русі). <i>оздоровчі дихальні вправи бойового хортингу:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкий видих, швидкий вдих – повільний видих), оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці. володіє: <i>технікою дій руками:</i> імітаційні вправи захистів долонею на середній і верхній рівень (внутрішнього, зовнішнього), махи та викиди рук вперед (розслаблених, напружених).

<i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). <i>вправи для тулуба:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Друга атакувальна" /2-a/ – «Second Attacking Form» /2-a/, під рахунок і самостійно. <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	<i>технікою дій ногами:</i> імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (в сторону, назад), викиди ступні (вперед, у сторону). <i>технікою дій тулубом:</i> швидкісні рухи тулубом (вліво, вправо); утримання центру ваги тіла; вибір стійки, положення рук і позиції тулуба для виконання технічних дій бойового хортингу; демонструє навчальну форму бойового хортингу на 16 рахунків і самостійно: – другу атакувальну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.
--	---

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Гуманістичні ідеали та патріотична складова національних видів спорту в різних країнах світу. Вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму. Запобігання ВІЛ/СНІДу. Поняття про психологічну підготовку в бойовому хортингу. Основні технічні дії в бойовому хортингу. Основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів. Ознайомлення з тактикою бойового хортингу. Основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Правила самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки	Учень, учениця: характеризує: гуманістичні ідеали та патріотичну складову національних видів спорту в різних країнах світу; вплив занять бойовим хортингом на основні функції та системи організму; називає: основні засоби запобігання ВІЛ/СНІДу; має поняття про: психологічну підготовку в бойовому хортингу; основні технічні дії в бойовому хортингу; основні чинники, що впливають на якість техніки спортсмена під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, тримання рівноваги, використання сили інерції та маси тіла при пересуванні; називає: види тактики бойового хортингу; основні поняття тактики: стратегія, тактика, система, стиль; найпростіша тактична підготовка технічних дій. дотримується: правил самоконтролю та безпеки під час виконання елементів техніки бойового хортингу;

бойового хортингу.	
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; <i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.	виконує: вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – мах прямою ногою вгору із фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах прямою ногою з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільне імітування на час" (вільна імітація елементів техніки), 2 рази по 3 хв. із проміжком відпочинку 1 хв.; бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку на час (вперед і назад).
Примітка. Віковий період учнів 9 класу найсприятливіший для розвитку витривалості (хлопці), гнучкості (дівчата), помірного розвитку сили (хлопці) та швидко-силових якостей (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; швидкісні пересування; пересування з обертами та візуальним контролем навколо; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> черевне дихання; з підніманням діафрагми; змінним темпом (повільний вдих – швидкісний видих, швидкісний вдих – повільний видих); оздоровчі дихальні вправи на місці та у русі в стійці; швидкісний видих; підвідні вправи для посилення технічних елементів швидкісним видихом;

елементів швидкісним видихом; <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>вправи для ніг:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>комбінації дій руками та ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Третя захисна" /3-з/ – «Third Defensive Form» /3-d/, під рахунок і самотійно; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	володіє: <i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи та викиди передпліччя на середній і верхній рівень (вперед, вбік), махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>технікою ніг спортсмена:</i> імітаційні вправи, махові вправи, повільні та швидкісні високі піднімання стегна (прямо, збоку, з повільним оздоровчим і швидкісним видихом); викиди ступні (вперед збоку, назад); виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>технікою тулуба спортсмена:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили, уклони (вліво, вправо), нирки з легким присідом на ногах; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; виконує: <i>комбінації дій руками та ногами:</i> рівномірне виконання вивченої техніки по елементах, в координації під рахунок на час (2, 4, 6 хв.); <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> демонструє навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самотійно: – третю захисну; <i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках.
---	---

Орієнтовні навчальні нормативи (5-9 класи)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік навчання (5 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 4	4	7	10
		дівч. (від лави)	до 4	4	6	8
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 10	10	20	28
		дівч.	до 9	9	18	27
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
2 рік навчання (6 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 6	6	10	14
		дівч. (від лави)	до 5	5	7	9
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 11	11	19	29
		дівч.	до 10	10	18	28
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): перша атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
3 рік навчання (7 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 9	9	14	18
		дівч. (від лави)	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	4	7
		дівч.	до 7	7	9	12
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 12	12	20	30
		дівч.	до 11	11	19	29
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	60	65	70	80–90
		дівч.	57	60	65	70
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
4 рік навчання (8 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 10	10	15	20
		дівч. (від лави)	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи, (см)	хл.	до 2	2	5	8
		дівч.	до 8	8	10	13
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 13	13	21	31
		дівч.	до 12	12	20	30
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	70	75	80	90–100
		дівч.	67	70	75	80
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): друга атакувальна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік навчання (9 клас)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл-ть разів)	хл. (від підлоги)	до 12	12	18	25
		дівч. (від лави)	до 8	8	12	15
	Піднімання тулуба в сід за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	до 14	14	22	32
		дівч.	до 13	13	21	31
	Техніка ніг по повітрю за 30 с, (кіл-ть разів)	хл.	28	31	34	37
		дівч.	24	26	29	32
	Стрибки через скакалку за 1 хв., (кіл-ть разів)	хл.	80	85	90	100–110
		дівч.	77	80	85	90
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): третя захисна, 1–12 балів	хл.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівч.	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Обладнання	Кількість
1	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2	Лава гімнастична	4 шт.
3	Мати гімнастичні	4 шт.
4	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ з/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2	Уніформа бойового хортингу "хортовка" (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, 10–11 КЛАСИ

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Даний модуль із вивчення українського національного виду спорту бойового хортингу в якості предмета навчальної дисципліни «Фізична культура» передбачає фізичне оздоровлення та духовне виховання учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів на загальнооздоровчому та культурному підґрунті, а також філософсько-виховних патріотичних традиціях українського народу, складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Мета варіативного модуля «Бойовий хортинг» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань, що включають у себе:

- формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття елементарних навичок і знань з виду спорту бойового хортингу, фізичної культури, гігієни, основ здоров'я та здорового способу життя;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої допомоги;
- вдосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних систем життєзабезпечення;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- виховання інтересу, потреби та звички до занять фізичними вправами;
- розвиток кондиційних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та швидкісно-силових) і координаційних здібностей (швидкості перешикувань, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- профілактика асоціальної поведінки учнів засобами бойового хортингу та фізичної культури;
- формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

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

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів"

зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь і навичок поданого матеріалу.

Модуль «Бойовий хортинг» проводить відповідно підготовлений учитель, який має фахову підготовку.

При навчанні оздоровчих засобів бойового хортингу, необхідно на кожному уроці використовувати загальнорозвивальні вправи, легкі пробіжки, елементи спеціальної фізичної підготовки бойового хортингу, такі як: багаторазові повторення оздоровчої базової техніки махів руками та ногами по повітрю у стійці та в русі, виконання навчальних форм бойового хортингу – формальних комплексів, легкі додаткові елементи навантаження, такі як: вистрибування з присіду вгору, підйоми з присіду в стійку з махами ногами тощо, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих і підвідних вправ.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з використанням модуля «Бойовий хортинг» є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності; наочності; доступності й індивідуалізації; систематичності та послідовності; міцності та науковості у викладанні з особисто-орієнтовним підходом. Творче використання на уроках фізичної культури модуля «Бойовий хортинг» вимагає застосування наданих дидактичних принципів і адекватних методів навчання.

Під час вивчення елементів техніки бойового хортингу учні не займаються в парах, а у них формуються певні рухові навички за допомогою оздоровчих формальних комплексів. Тому, у відповідності до фізичного розвитку юнаків і дівчат старшого шкільного віку, кожний елемент оздоровчого комплексу вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому в спрощених умовах;
- удосконалення прийому в умовах, близьких до реальних;
- закріплення прийому в роботі.

На відміну від програми навчання модуля «Бойовий хортинг» для учнів середнього шкільного віку 5–9 класів, даний варіативний модуль містить поступове підвищення як фізичних навантажень, дозволених у даному віці, так і адаптованих під даний вік школярів набір спеціальних оздоровчих елементів бойового хортингу, базової техніки та формальних комплексів, а також у підсумкові випробування додатково включені тести на підтягування у висі та стрибки в довжину з місця.

Для контролю якості засвоєння спеціальних вправ та елементів оздоровчої техніки бойового хортингу після вивчення модуля в кожному навчальному році учні складають підсумкові нормативи. Під час виконання навчальних нормативів оцінюється виконання технічного елемента кожною дитиною окремо.

В межах рівня виставляється середній або вищий бал. Навчальні нормативи, що включені до змісту модуля, є орієнтовними, й оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання, вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

У програму включений перелік обладнання й індивідуального спорядження, потрібного для вивчення модуля.

6 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Історія розвитку бойового хортингу за кордоном. Завдання Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні. Робота м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу. Вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку, врахування їх у процесі розвитку рухових якостей. Характеристика й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення. Класифікація тактики. Індивідуальні дії та приклади тактичних засобів бойового хортингу. Розбір наочних прикладів із техніки і тактики. Самозавдання на день, місяць, рік і стратегія оздоровчого режиму на все життя. Засоби загартування. Фізична культура в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. Перша допомога при нещасних випадках.	Учень, учениця: дає аналіз: історії розвитку бойового хортингу за кордоном і завдань Всесвітньої федерації бойового хортингу, заснованої в Україні; характеризує: роботу м'язового апарату під час занять фізичними вправами бойового хортингу; вікові особливості розвитку учнів старшого шкільного віку та врахування їх у процесі розвитку рухових якостей; має поняття про: характеристику й аналіз тактичних систем бойового хортингу, принцип повсякденності оздоровлення; розказує про: класифікації тактики; індивідуальних дій і прикладів тактичних засобів бойового хортингу; наочних прикладів із техніки і тактики; самозавдання на день, місяць, рік і стратегію оздоровчого режиму на все життя. перелічує і робить аналіз: засобам загартування; характеризує: фізичну культуру в сім'ї, правила безпеки під час самостійних занять бойовим хортингом у домашніх умовах. називає: засоби першої допомоги при нещасних випадках.
Загальна та спеціальна фізична підготовка	
Загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення, повторний біг;	виконує загальнорозвивальні фізичні вправи: вправи на гнучкість у парах, із додатковою вагою, зі скакалкою, вправи для розвитку: гнучкості, сили м'язів ніг і рук, швидкості; вправи на гімнастичній стінці; спеціальні фізичні вправи: – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; – піднімання тулуба в сід; – шпагат поздовжній (frontsplit) на ліву, праву ногу/, 15 см від підлоги; – шпагат поперечний (side split), 25 см від підлоги; – вистрибування вгору з присіду; – прискорення 10–30 м, повторний біг 4x30, 2x60 м;

– стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійка на руках; – переверот в сторону; <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	– стрибки через скакалку; – біг 1000 м; <i>акробатичні вправи:</i> – стійку на руках з опорою біля стіни, 30 с.; – переверот в сторону (у ліву та праву); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> – високе піднімання стегна з фронтальної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – внутрішній мах ногою зігнутою в коліні з фронтальної стійки – 4 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 3 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 10 класу найсприятливіший для розвитку гнучкості та швидкісно-силових якостей (юнаки), сили (дівчата) і помірного розвитку сили (юнаки).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Базові пересування:</i> зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); зміна стійки набіганням; відхід ногою (лівою, правою); різні способи пересувань, зупинок; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми-видих із зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином); <i>Техніка рухів руками та ногами:</i> <i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; <i>вправи для ніг:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> оберти тулубом	виконує: базові пересування: – зміна стійки на місці (варіанти зміни стійки); – зміна стійки набіганням; – відхід ногою (лівою, правою); - різні способи пересувань, зупинок; <i>оздоровчі дихальні вправи:</i> спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); вдих підняттям діафрагми – видих зі зміною положення грудної клітини (поворотом, обертотом, нахилом, прогином); <i>техніку рук спортсмена:</i> імітаційні вправи та викиди руки вперед на середній і верхній рівень; махи, оберти; оздоровчі вправи на пластику суглобів; викиди рук вперед, знизу, збоку (розслаблених, напружених) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки рук бойового хортингу та багаторазові повторення; <i>техніку ніг спортсмена:</i> комбінації рухів; імітаційні вправи; махові вправи; повільні і швидкісні високі викиди ступні (вперед збоку, назад) та з використанням обертів і координаційних стрибків; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба спортсмена:</i> оберти тулубом на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо);

на місці та в русі; нахили; уклони (вліво, вправо); нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; спеціальні вправи бойового хортингу; вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів): Форма "Третя атаквальна" /3А/ – «Third Attacking Form» /3А/, під рахунок і самостійно; групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	нирки з легким присідом; імітація підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулуба при виконанні амплітудних вправ; спеціальні вправи бойового хортингу: вправи для узгодження рухів руками, ногами з диханням; техніка простих стрибків з елементами техніки бойового хортингу; імітаційні вправи для закріплення техніки стрибків з елементами техніки бойового хортингу; вдосконалення техніки рук і ніг по елементах і в координації; виконання комбінаційних серій техніки бойового хортингу в повітрі; демонструє: оздоровчу навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самостійно: – третю атаквальну; групове виконання оздоровчої форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. Дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.
Примітка. Стройова коробка – квадратний стрій з чотирьох колон по чотири учні.	

7 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Філософія бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи. Вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу. Система дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності. Фізичний розвиток і підготовленість як результат розвитку та виховання	Учень, учениця: характеризує: філософію бойового хортингу як національного виду спорту та філософські аспекти його виховної системи; вікові особливості учнів 11-го класу, їх урахування в процесі навчання техніці бойового хортингу; систему дихання, кровообігу й енергообміну в забезпеченні м'язової діяльності; фізичний розвиток і підготовленість як результат

засобами бойового хортингу. Гурток (секція) бойового хортингу в школі. Формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (Форми). Види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра. Впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат. Допомога старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організація та проведення активного відпочинку. Бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України. Вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків. Організація змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу. Правила техніки безпеки під час занять бойовим хортингом.	розвитку та виховання засобами бойового хортингу; має поняття про: гурток (секцію) бойового хортингу в школі; характеризує: формальні оздоровчі комплекси бойового хортингу (форми); види форм, їх призначення й оздоровчий вплив на організм школяра; впровадження засобами бойового хортингу здорового способу життя в побут юнаків і дівчат; розповідає про: допомогу старшокласників у вихованні й оздоровленні дітей молодшого шкільного віку, організацію та проведення активного відпочинку; характеризує: бойовий хортинг як дієвий засіб підготовки до захисту України; вплив занять фізичною культурою на гармонійний розвиток майбутніх батьків; розповідає про: організацію змістовного дозвілля та самотренувань засобами бойового хортингу; дотримується: правил техніки безпеки під час занять бойовим хортингом;
<i>Загальна та спеціальна фізична підготовка</i>	
<i>Загальна фізична підготовка</i> <i>Загальнорозвивальні фізичні вправи:</i> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>Спеціальна фізична підготовка</i> <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим	виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх і нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування; <i>вправи на витривалість:</i> спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; рівномірний біг 800 м (дівчата), 1000 м (юнаки); <i>вправи на спеціальну витривалість:</i> вправи на розвиток гнучкості, пластичності суглобів; комплекси вправ бойового хортингу на техніку виконання елементів; спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; – високий викид ноги з обраної стійки – 6 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням; – мах прямою ногою зовні всередину з обраної стійки – 5 хв. по черзі правою та лівою ногою з частим повторенням;

повторенням; – "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки).	– "вільна імітація на час" (вільна імітація елементів техніки), 4 рази по 3 хв. з проміжком відпочинку 1 хв.
Примітка. Віковий період учнів 11 класу найсприятливіший для розвитку сили (юнаки, дівчата) та гнучкості (дівчата).	
Техніко-тактична підготовка	
<i>Пересування:</i> поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>вправи для рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>вправи для ніг і оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>вправи для тулуба:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; <i>вивчення та демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма "Інструкторська захисна"/I-z/ – «Instructor Defensive Form» /I-d/, під рахунок і самотійно;	виконує: пересування та поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу; <i>техніку рук і оздоровче дихання:</i> – рухи з відкритою долонею; – рухи руками з долонею зі стиснутими пальцями; імітаційні вправи та викиди зап'ястя та передпліччя на нижній, середній і верхній рівень (вперед, вбік); махи та викиди рук знизу, збоку (розслаблених, напружених); оздоровчі махові оберти двома руками (вперед, назад) на місці та в русі; виконання серій оздоровчих елементів техніки бойового хортингу; <i>техніку ніг спортсмена й оздоровче дихання:</i> імітаційні махові вправи на пластику й розтяжку; повільні та швидкісні високі піднімання стегна і викиди ступні з повільним оздоровчим і швидкісним видихом (прямо, збоку, вперед збоку, назад); комбінування елементів; виконання серій імітаційних вправ техніки ніг; <i>техніку тулуба спортсмена:</i> вдосконалення оздоровчих обертів тулубом на місці та в русі, нахилів, уклонів (вліво, вправо), піднурень із легким присідом і відходом; удосконалення імітації підворотів спиною до партнера (простих і з виставленням ноги); дії тулубом при виконанні амплітудних вправ; <i>спеціальні вправи бойового хортингу:</i> вправи для вдосконалення техніки пересування вивченими способами; подальше вивчення техніки бойового хортингу в координації; демонструє: оздоровчу навчальну форму бойового хортингу на 24 рахунки та самотійно: – інструкторську захисну;

<i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.	<i>групове виконання оздоровчої форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу. дотримується: правил техніки безпеки на тренувальному майданчику бойового хортингу.
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи (10-11 класи)

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
6 рік навчання (10 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 5	7	9	11
		дівчата (у висі лежачи)	до 10	12	15	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юнаки (від підлоги)	до 12	15	20	30
		дівч. (від лави)	до 10	10	12	16
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 17	18	27	38
		дівчата	до 16	17	24	35
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	29	33	37	40
		дівчата	25	27	30	34
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	155	170	180	210
		дівчата	130	145	160	170
7 рік навчання (11 клас)	Підтягування у висі, (кіл-ть разів)	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кіл-ть разів)	юн. (у висі)	до 6	8	10	12
		дівчата (у висі лежачи)	до 12	14	17	22
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 14	17	25	35
		дівч. (від лави)	до 12	14	17	20
	Піднімання тулуба в сід за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	до 20	22	35	45
		дівчата	до 18	20	30	40
	Техніка ніг по повітря, за 30 с., (кіл-ть разів)	юнаки	31	35	39	42
		дівчата	27	29	32	35
	Стрибок у довжину з місця, см.	юнаки	165	185	205	225
		дівчата	135	150	165	180
	Виконання форми бойового хортингу (формального комплексу): інструкторська захисна, 1–12 балів	юнаки	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12
		дівчата	1–2–3	4–5–6	7–8–9	10–11–12

Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Обладнання	Кількість
1.	Бруси гімнастичні паралельні (або навісні)	1 шт.
2.	Лава гімнастична	4 шт.
3.	Мати гімнастичні	4 шт.
4.	Перекладина гімнастична (або навісна)	2 шт.
5.	Скакалки	10 шт.
6.	Стінка гімнастична	4 шт.

Індивідуальне спорядження, потрібне для вивчення модуля «Бойовий хортинг»

№ п/п	Індивідуальне спорядження	Кількість
1.	Взуття спортивне (кросівки або кеди)	1 шт.
2.	Уніформа бойового хортингу «хортовка» (куртка, пояс і брюки)	1 шт.

**ОПИТУВАЛЬНИК БАТЬКІВ УЧНІВ
ЩОДО ЗАНЯТЬ БОЙОВИМ ХОРТИНГОМ**

1. Чи є батько, мама, дідусь, бабуся, брат, сестра прикладом для дітей стосовно занять спортом?
2. Який зміст виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом і рухливими іграми з елементами бойового хортингу Ви хотіли б упроваджувати в сім'ях?
3. У чому проявляються вольові зусилля батьків у повсякденному житті?
4. Чи доводять батьки розпочату справу до логічного кінця в побуті?
5. Чи знають батьки бажання й потреби своїх дітей щодо реалізації потреби в русі й в рухливих іграх?
6. Які сучасні форми й методи виховання школярів знають батьки і як правильно їх підбирають для своїх дітей?
7. Які сучасні спортивно-масові заходи Ви знаєте й використовуєте у вільний час з дітьми?
8. Якими вольовими й фізичними якостями має володіти наполеглива дитина?
9. Чи знають батьки, як боротися з дитячою непокорю, капризами й небажанням виконувати доручення?
10. Чи знають батьки, якими знаннями мають оволодіти учні під час виховання в них вольових якостей?
11. Які доручення є посилюючими для учнів у процесі позакласної роботи?
12. Які фізичні навантаження допустимі для школярів даного віку?
13. Як часто Ви враховуєте думку й бажання своїх дітей?
14. Ваше ставлення до українського виду єдиноборства бойовий хортинг?
15. Чи визнаєте Ви власні помилки, допущені в роботі з дітьми, і яким чином їх виправляєте?
16. Які потреби виникають у батьків у процесі проведення виховної та спортивно-масової роботи в домашніх умовах?
17. Як впливають родинні стосунки на виховання учнів у процесі занять бойовим хортингом?
18. Яке Ваше ставлення до спортивно-масової роботи, занять з бойового хортингу та рухливих ігор з елементами бойового хортингу?
19. Яких вимог Ви дотримуєтеся у процесі організації домашнього дозвілля й чи доводите розпочату справу до кінця?
20. Які рухливі ігри з елементами бойового хортингу Ви використовуєте в домашніх умовах?
21. Чого Ви хотіли б досягти в процесі виховання учнів?

**ЕКСПРЕС-КОМПЛЕКСИ
СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ
ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ**

І. Комплекс – загальнорозвивальні вправи для підготовки юного спортсмена бойового хортингу до навантаження або розминка

Організму юнака або дівчини потрібне переналаштування на новий ритм роботи. Дано можливість їм зробити це легко і гармонійно за допомогою нескладних фізичних вправ.

Вправа 1. Вихідне положення (В. П.) – ноги на ширині плечей, руки за спиною схресно, діставши ліктів кистями.

1–2 – нахил голови вліво;

3–4 – В. П.;

5–6 – нахил голови вправо.

(Повторити кожную сторону по 5–7 разів).

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки вперед, долоні вниз.

1–4 – схресні рухи прямих рук з імітацією ходьби на місці.

Вправа 3. В. П. – руки в сторони;

1–3 – торкнутися руками лопаток, ліва зверху, права знизу;

4 – В.П.;

5–7 – те ж, але права зверху, ліва знизу.

(Не сутулитися, спина пряма).

Вправа 4. В. П. – руки за голову, кисті зчепити в замок.

1–3 – поворот тулуба вліво, одночасно присідаючи;

4 – випрямитися у В. П.;

5–7 – поворот тулуба вправо, одночасно присідаючи;

8 – В. П.

(по 5–7 разів у кожную сторону).

Вправа 5. В. П. – ноги ширше плечей, руки за голову, кисті зробити в замок.

1–2 – нахил тулуба вперед, дістаючи ліктем протилежної ноги;

3–4 – В. П.;

5–6 – те ж саме в іншу сторону;

7–8 – В. П.;

(по 5–7 разів кожним ліктем).

Вправа 6. В. П. – стійка ноги нарізно.

1–2 – нахил вперед, торкаючись долонями підлоги (ноги в колінах не згинати);

3–4 – випрямитися;

5–6 – нахил назад, згинаючи ноги, з торканням руками п'ят;

7–8 – В. П.

(7 повторень).

Вправа 7. В. П. – Ноги нарізно.

1–2 – згинаючи праву ногу, нахил до лівої, торкнутися руками ступнів;

3–4 – В. П.;

5–6 – згинаючи ліву ногу, нахил до правої, торкнутися руками ступнів;

7–8 – В. П.

(Стежити за поставою). Виконувати вправу по 5–7 разів.

Вправа 8. В. П. – упор лежачи, ноги нарізно.

1–2 – підвести праву ногу під ліву до торкання ребром її ступні підлоги;

3–4 – В. П.;

5–6 – підвести ліву ногу під праву до торкання ребром її ступні підлоги;

7–8 – В. П.

Вправа 9. В. П. – ноги нарізно і широко, руки зігнути перед собою, обхопити лікті.

1–3 – пружний нахил вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги;

4 – В. П.

(Ноги в колінах не згинати), виконувати вправу 7 разів.

Бажаємо здоров'я та успіху!

II. Комплекс для м'язів живота

Добрий день! Сьогодні ми представимо комплекс вправ для м'язів живота, які дадуть змогу поліпшити форму нашого тіла. Отже, почали!

Вправа 1. Підняття тазу – спрямована на потрібну ділянку преса.

В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги вгору;

– підняти таз вгору, поперек не відривати.

Працюють ноги, таз. Ноги прямі.

(10 разів, довести до 20–25 разів).

Вправа 2. Бічні «скручування» – спрямована на косі м'язи преса, які формують талію.

В. П. – лежачи на спині, руки за голову, ноги зігнуті, ступні на підлозі. Одна нога ставитися на коліно іншої – дотримуватися прямого кута зігнутої ноги;

– одномоментне торкання ліктя руки і коліна різнойменної ноги;

– ногу поміняти.

Виконувати вправу на кожну сторону по 10 разів, довести до 20–25 разів.

Вправа 3. «Скручування» – верх преса.

В. П. – лежачи на спині, руки схресно на плечі. Ноги зігнуті, ступні на підлозі;

– скручування з прямими руками до легкого торкання колін.

Не допускати ривків.

Виконувати 10 разів, довести до 20–25 разів.

Необхідно виконати 3 повторення всіх вправ, для навичок почати з однієї серії.

Бажаємо успіху!

III. Комплекс для розвитку талії для юних спортсменок бойового хортингу

Добрий день! Сьогодні ми пропонуємо дівчатам-спортсменкам комплекс вправ для тих, хто хоче бути в спортивній формі і мати гарну талію.

Вправа 1. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті уздовж тіла.

1–3 – нахил вправо, руки ковзають уздовж тіла, ліва вгору, права вниз, намагаючись торкнутися підлоги;

4 – В.П.;

5–8 – те ж в інший бік.

Виконувати до 20 разів на кожну сторону.

Вправа 2. В. П. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вгору і з'єднати кисті;

1–3 – нахили вліво і вправо;

4 – В. П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 3. В. П. те ж.

1–3 – повороти вліво і вправо;

4 – В.П.

Повторювати по 20 разів у кожну сторону.

Вправа 4. В. П. – лежачи на спині, зігнути коліна і поставити ноги нарізно на ширину плечей. Руки вздовж тулуба;

– втягнути живіт, відірвати таз від підлоги – утримати 3–5 секунд. Повторювати 10 разів.

Вправа 5. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги під прямим кутом до підлоги.

1–2 – зводити і розводити ноги в різні боки якнайдалі;

3–4 – В. П.

Виконувати 10 разів.

Вправа 6. В. П. – лежачи на спині, підняти ноги перпендикулярно підлозі.

1–3 – витягнути руки, піднімаючи верхню частину тулуба від підлоги і плавно розгойдувати її вперед-назад;

4 – В. П.

Повторити 10 разів.

Бажаємо всього доброго!

IV. Комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі

Для наступного комплексу знадобиться великий гімнастичний м'яч.

Добрий день! Сьогодні ми підготували комплекс вправ на великому гімнастичному м'ячі. Для тих, хто хоче мати плоский живіт і пружні сідниці.

Вправа 1. В. П. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі.

– Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

Вправа 2. В. П. – стоячи в упорі навколішках, руки на м'ячі.

– Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у В. П.

Вправа 3. В. П. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте прес і, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок.

– Відвести руки за голову і випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігніть коліна, повертаючи м'яч у В. П. Одночасно розведіть руки в сторони і знову торкніться ними ніг. Голова і плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 4. В. П. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти ікри на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те ж саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

Вправа 5. В. П. – те ж саме. Підніміть ліву ногу і зігніть її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Теж саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

КОНСПЕКТИ УРОКІВ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Конспект уроку з бойового хортингу для учнів 8–9-х класів

Завдання уроку:

1. Вивчення прийому бойового хортингу в стійці – кидок через стегно; прийомів у партері – утримання збоку, больовий прийом – вузол руки та важіль руки від утримання збоку.

2. Розвиток сили та координації.

3. Виховання дисциплінованості, самостійності, інтересу до занять бойовим хортингом.

Тип уроку: навчально-тренувальний.

Метод проведення: фронтальний, груповий, ігровий.

Місце проведення: зал бойового хортингу.

Інвентар: хорт.

Час проведення: 45 хвилин.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Підготовча частина 1. Шикування, повідомлення завдань. 2. ОРУ в ходьбі та бігу: ▪ ходьба на носках, на п'ятах; ▪ біг із захльостуванням гомілки; ▪ біг з високим підніманням стегна; ▪ біг з приставними кроками; ▪ біг з хресним кроком; ▪ в ходьбі: нахили і повороти голови; ▪ в ходьбі: ривки руками; ▪ в ходьбі: нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ▪ ходьба в повному присяді. 3. ОРУ на хорті: ▪ з положення сидячи: нахили вперед, назад, в сторони; ▪ з положення лежачи на спині: нахили в сторони;	1 хв 4 хв 5 хв 5 хв 2 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку. Стежити за поставою під час виконання бігових вправ. Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою. Вправа виконується до торкання грудьми хорта. Вправи виконуються ногами в центр хорта. Вправи виконуються в колону по 2, дистанція 3-4 метри, стежити за своєчасним виконанням угруповання

	- з положення стоячи на колінах сід на сідниці; - передній і задній міст. 4. Акробатичні елементи: - перекид вперед; - перекид назад; - перекид назад з виходом у стійку; - перекид вперед у висоту з розбігу; - переворот боком; - поєднання вправи переворот боком і перекид вперед у довжину з місця; - гра "квач перевертами"		
II	Основна частина 1. Кидок через стегно зі стійки: - розповідь, показ, опробування; - вивчення частинами; - повторення раніше вивчених кидків. 2. Утримання збоку в положенні лежачи: - розповідь, показ, опробування. 3. Больові прийоми – вузол і важіль руки від утримання збоку: - розповідь, показ, опробування; - вивчення частинами. 4. Вправи для розвитку сили: - віджимання в упорі лежачи; - з положення лежачи на спині піднімання тулуба; - з положення лежачи на спині з упором на ліктях "кут".	25 хв 8 хв 4 хв 6 хв 7 хв 2п*15 р 2п*10 р 30 с	Учні розбиваються парами. Стежити за повним розгортанням тулуба і підбивати верхньою частиною стегон назад, вгору. Положення ніг – одна нога витягнута вздовж тулуба, друга стоїть на ступні. Стежити, щоб під час виконання прийому сигнал про те, що больові дії досягли мети, подавався своєчасно
III	Завершальна частина - вправа на розслаблення; - підбиття підсумків заняття; - домашнє завдання	3 хв	Лежачи на спині розслабитися. Шиккування в одну шеренгу. Віджимання в упорі лежачи

**План-конспект відкритого заняття з бойового хортингу
групи третього року навчання секції «Бойовий хортинг»
Вік учнів: 14–17 років**

Тема заняття: Відпрацювання й удосконалення кидків у бойовому хортингу.

Мета заняття:

укріплення здоров'я учнів, формування життєво важливих рухових умінь і навичок;

вдосконалення базової техніки кидків у стійці, прищеплення навичок участі у змаганнях.

Місце проведення: спортивний зал Київської ЗОШ № 18.

Час проведення: 15 вересня 2020 року, з 14:50 по 15:20 (години, хвилини).

Тип заняття: майстер-клас.

Обладнання: хорт.

№ з/п	Частини занять	Дозування	Рекомендації
1	Розминка в тому числі: а) загальнофізичні (розігрівальні) вправи; б) вправи на розтяжку; в) гімнастичні вправи (перекиди, переكاتи, акробатичні стрибки); г) силові вправи: • віджимання; • присідання; • згинання і розгинання тулуба	5 хв 1 хв 2 хв 1 хв 1 хв	Проведення розминки «зверху вниз» із поступовим збільшенням навантаження
2	Основна частина <i>Базова техніка, в тому числі:</i> а) підходи до кидків, кидки в стійці і пересування в стійках з кидками; б) відпрацювання захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера; відпрацювання виведення партнера з рівноваги (робота з партнером); в) навчальні сутички, із зміною партнерів; г) відпрацювання основних елементів кидка (під рахунок і самотійно в середньому темпі): • розбір можливих помилок; • виконання цих елементів у різному темпі (повільно, в	3 хв	Контроль висоти стійок, правильність постановки ступні, облік відстані, захватів, зачепів, підбиття ніг, підхід до партнера, робота в контратаці, розрив дистанції при атаці

	середньому і в швидкому темпі)		
	<i>Навчальні сутички, в тому числі:</i> а) навчальні сутички з партнером; б) тренувальні двобої	15 хв 5 хв 10 хв	Контроль стійок, положення рук, постановка ніг. Усі захвати контрольовані. Страховки партнера при кидках
3	Відновлювальна частина в тому числі: а) вправи на відновлення дихання; б) розвантажувальні (розслаблювальні) вправи	5 хв	Поступове уповільнення тренувального процесу
4	Завершальна частина – підбиття підсумків заняття; – домашнє завдання	2 хв	Розбір помилок кожного учня, індивідуальне завдання на їх виправлення

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу «Вивчення кидка підсадом гомілкою»

Мета заняття: вивчення та відпрацювання кидка – підсад гомілкою зсередини і зовні.

Завдання заняття:

1. Вдосконалення техніки кидка.
2. Вдосконалення виконання підготовчих вправ для виконання вправи підсад гомілкою.

Загальна тривалість заняття: 90 хвилин.

Контингент: учні зі стажем тренування понад 1 рік.

Місце проведення: спортивний зал бойового хортингу Київської ЗОШ № 217.

Дата проведення: 24.09. 2020 року.

Частина уроку	Зміст	Дозування	ОМВ (організаційно-методичні вказівки)
I	Ввідна частина Шикування, вітання. Постановка завдання на заняття	3 хв	Підтримання дисципліни

II	Біг Бігові вправи • Приставні кроки • Забігання • Біг з обертаннями • Біг зі зміною напрямку прискорення Суглобова розминка • Ривки руками • Кругові обертання руками • Обертання тулубом • Скручування Обертання гомілковостопними і колінними суглобами й ін. Спеціальні вправи • Шпагат • Борцівський міст • Випади убік • Випади убік у стрибках Присідання на одній нозі з виносом іншої в сторону	3 хв 5 хв 7 хв 10 хв	Легкий біг у середньому темпі • Частота роботи ніг • Скручування тазу • Поперемінно через праве і ліве плече • Реакція на сигнал моментальна Виконувати в максимальному темпі Звернути увагу на якість виконання вправ. Розминка йде за принципом «зверху вниз» Контролювати частоту виконання і стежити, щоб спортсмени не заважали один одному
III	Основна частина 1. Акробатичні вправи без використання модуля: • перекиди вперед і назад; • перекиди із самотраховкою; • колесо; • рондат; • підйом розгинанням; • зв'язка «рондат – перекид вперед або назад». Ходьба на руках 2. Пояснення нових вправ: • перед виконанням кидка підсад гомілки зсередини розглянути положення противника, хто намагається провести кидок із захватом двох ніг; • виконання кидка через голову із захватом тулуба зверху в момент випрямлення партнера; ▪ виконання кидка через голову з переходом на утримання	12 хв 8 хв 4 хв 6 хв 10 хв 30 с 20 хв (по 10 хв)	Контроль правильності виконання Контроль техніки безпеки Звернути увагу на таке: • Щільність захвату Постановка махової ноги Звернути увагу на подальше використання цих вправ в бойовому хортингу.

	зверху. 3. Відпрацювання техніки виконання нових вправ		
IV	Завершальна частина ▪ вправи на гнучкість у парах; ▪ гра «регбі на колінах з набивним м'ячем 2 кг; ▪ підбиття підсумків заняття	5 хв	Виконання в спокійному темпі. Визначити помилки, похвалити кращих

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект заняття з бойового хортингу (кадети і кадетки 14–15 років)

Тема заняття: Техніко-тактичні методи двобою з переважаючим суперником

Мета заняття: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Удосконалення тактико-технічних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.

2. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

3. Виховання рішучості, спритності, сміливості, ініціативності, вольових якостей в умовах навчальної сутички.

Обладнання: зал бойового хортингу, хорт 6х10 метрів, відповідна спортивна форма (хортовки).

Тип заняття: вивчення та первинне закріплення нових знань.

Форма організації заняття: групова, індивідуальна, парна.

Методи навчання: словесні, наочні, практико-орієнтованої діяльності.

I етап «Підготовчий»

- 1) організаційний момент;
- 2) постановка теми заняття;
- 3) мотивація;
- 4) проведення розминки.

II етап «Основний»

1. Виконання спеціальних імітаційних дій.
2. Ознайомлення з новими тактико-технічними прийомами.

III етап «Підсумковий»

1. Підбиття підсумку заняття.
2. Рефлексія.

І етап «Підготовчий»

Мета етапу: підготовка до роботи на занятті, налаштування на роботу без травмувань.

Завдання етапу: створення у дітей мотивації до майбутньої діяльності, ознайомлення учнів із темою заняття, розігрів м'язів і розім'яття суглобів.

Метод: словесний, наочний, практико-орієнтованої діяльності

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти стають строєм і відповідають привітанням на привітання педагога	- Шикуйсь! Доброго дня! Сьогодні тема нашого заняття – «Тактичні варіанти боротьби з переважаючим суперником». Недооцінити або переоцінити сили суперника перед сутичкою загрожує програшем. Щоб реально оцінити ситуацію і налаштувати себе на перемогу зі свідомо сильним противником, необхідно ознайомитися з певними прийомами ведення двобою. Мета нашого заняття: навчитися техніко-тактичних прийомів виходу з ситуацій боротьби із сильним суперником. - Почнемо з розминки, повернулись направо і пішли кроком по колу. На носках, на п'ятах, на внутрішній стороні ступні, «гусячим кроком». Руками не торкатися хорта. Спину тримати прямо. Побігли: - легким бігом по колу; - приставним кроком правим, лівим боком; - спиною вперед, дивитися через праве, ліве плече; - з поворотами на 360°, чергувати повороти вправо і вліво; - з високим підніманням стегна, коліном торкатися долоні; - із захльостуванням гомілки, намагайтеся спину тримати прямо; - зі стрибками з обертанням на 360°; - з пришвидшенням. Стрибки на одній нозі. - Прошу всіх підійти до стіни. Приступаємо до перекидів, стежимо за тим, щоб підборіддя було притиснуте до грудей, спина округлена. Починаємо перекиди: - вперед, назад, через плече;	
Діти повертаються направо, йдуть кроком по колу спортзалу.		Через 1 коло – зміна завдання
Діти виконують завдання		
Діти біжать легким бігом, виконують усі завдання		Чергувати стрибки
		Чергувати ноги
		Чергувати перекиди через одну серію

Діти підійшли до стіни, і почали виконувати перекиди до протилежної стіни. Назад повертаються по краю хорта кроком. Діти розходяться по хорту на відстань витягнутих рук і виконують завдання педагога	- «колесо»; - рондат; - фляк; - перекид-політ, в парах. - Розійшлися по хорту на відстань витягнутих рук, щоб не заважати один одному. Виконуємо вправу: - обертання головою вправо, вліво; - обертання рук вперед, назад; - обертання тулубом вправо, вліво; - обертання тазостегнового суглоба вправо, вліво; - обертання стегном; - обертання колін; - обертання кистей і ступнів; - нахили сидячи до прямих ніг; - накочування на мосту; - забігання на мосту навколо голови; - переходи з гімнастичного моста на борцівський міст. Молодці, переходимо до наступного етапу нашого заняття.	Індивідуальна розминка, контроль правильності виконання вправ, стежити за правильністю дихання і поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи чергувати через 8-10 повторів
--	---	---

II етап «Основний»

Мета етапу: ознайомити учнів із техніко-тактичними прийомами виходу з ситуацій двобою із сильним суперником.

Завдання:

1. Вивчення нового навчального матеріалу.
2. Удосконалення техніко-тактичних дій при проведенні двобою з сильним суперником в умовах навчальної сутички.
3. Розвиток швидкості, рухової реакції, маневреності, швидкісно-силових якостей спортсменів.
4. Сприяння вихованню в умовах навчальної сутички таких волевих якостей, як рішучість, наполегливість, сміливість, ініціативність

Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
Діти виконують завдання без партнера, чергуючи вправи через 2-3 повтори Діти виконують довільну ходьбу, відновлюють дихання Діти розбиваються на пари і відпрацьовують свої улюблені прийоми Діти відновлюють дихання	- Перш ніж ознайомитися з новими техніко-тактичними прийомами, виконаємо спеціальні імітаційні дії: - підсічки; підхват; кидок через спину з колін; кидок через голову; виведення з рівноваги; зачепи. - Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Розбиваємося на пари і виконуємо свої улюблені кидки.	Виконують завдання 10 хвилин

<i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта, його завдання: кинути за край або розвернутися спиною до центру хорта. Завдання спортсмена № 2: виштовхнути партнера за край хорта або контратакувати. Почалася боротьба. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями.</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом</i> <i>Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Хлопці змінюються суперниками</i> <i>Розбиваються на пари, повторюють показаний педагогом прийом. Спортсмени № 1 і № 2 міняються місцями</i> <i>Діти відпочивають</i>	- Відпочиваємо, відновлюємо дихання. - Пропоную ознайомитися з новим тактико-технічним прийомом: перший спортсмен стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за межі хорта. Другий спортсмен стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. - Почали - Помінялися - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали - Помінялися. - Закінчили, міняємо партнера - Те ж завдання з іншим партнером. Приготувалися! Почали. - Відпочиваємо 10 хвилин - Пропоную ознайомитися ще з	Виконують по черзі, по 3 кидки. Виконують завдання 10 хвилин Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини Педагог стежить за правильністю та безпекою виконання прийомів Модель змагальної ситуації: боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини На зміну партнера 2 хвилини Боротьба 3+3 хвилини До повного відновлення
---	---	---

<i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються місцями</i> <i>Діти 1 хвилину відпочивають і міняють партнера</i> <i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями</i> <i>Діти відпочивають</i>	одним тактико-технічним прийомом: Спортсмен № 2 – в стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися з утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 у положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали - Помінялися - Молодці! Відпочиваємо і міняємо партнера - Те ж завдання з іншим суперником - Помінялися - Усі молодці, тепер відпочиваємо	Модель змагальної ситуації 3+3 Модель змагальної ситуації 3+3 хвилини. Відпочинок до повного відновлення
III етап «Підсумковий» Мега етапу: підбиття підсумку заняття. Завдання етапу: аналіз успішності досягнення мети, мобілізація дітей на самооцінку, рефлексія. Методи: словесний, наочний		
Діяльність учнів	Діяльність педагога	Примітка
<i>Діти дивляться і запам'ятовують</i>	1) Підсумок: - Хлопці, давайте розберемо і усунемо допущені помилки в сутичках.	Закріплення отриманих знань

<i>Розбиваються на пари. Спортсмен № 1 перебуває на краю хорта і його завдання: кинути суперника за край хорта або розвернутися спиною в центр хорта. Спортсмен № 2 виштовхує партнера за край хорта або контратакує.</i> <i>Почалася боротьба</i> <i>Спортсмен № 1 і № 2 міняються місцями.</i> <i>Хлопці висловлюють свої зауваження.</i> <i>Хлопці змінюються суперниками.</i> <i>Діти готуються до боротьби. Спортсмен № 1 стоїть на ногах, спортсмен № 2 стоїть на колінах. За командою починається боротьба</i>	- Для цього зараз проведемо закріпні зустрічі. - Спортсмен № 1 стоїть спиною до краю хорта. Відпрацьовує кидки за край хорта, маневруючи вправо, вліво, роблячи виведення з рівноваги суперника, використовуючи його тиск за хорт. Спортсмен № 2 стоїть спиною до центру хорта, витісняє суперника з хорта, використовуючи маневрування і контратаки. Поки перша пара виконує завдання, ви хлопці уважно дивіться і запам'ятовуйте – які помилки були допущені. По закінченні сутички поділимося своїми спостереженнями. - Почали Після закінчення зустрічі - Помінялися По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную відзначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців - А тепер, міняємо партнера - Спортсмен № 2 – у стійці, атакує кидками, не даючи супернику піднятися до утримання та виходу на больовий прийом, використовуючи маневрування і свою мобільність. - Спортсмен № 1 в положенні на колінах, атакує кидками із захватом двох ніг, перекид на важіль коліна, витяганням на больовий прийом, утиск ахіллового сухожилля. - Почали	Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки Зустрічі проводяться з 50 % опором Педагог підходить індивідуально до кожного і усуває помилки
---	--	---

Спортсмен № 1 і спортсмен № 2 міняються ролями	Після закінчення зустрічі - міняємося ролями.	
Хлопці висловлюють свої зауваження	По закінченні 2 зустрічі Молодці, пропоную визначити зауваження для цієї пари. Педагог доповнює і поправляє висловлювання хлопців	
Діти відпочивають і розслаблюють усі м'язи. Відновлюють подих	А тепер я пропоную лягти на спину, розслабити м'язи і відновити дихання	
Діти стають ладом	2) Рефлексія - Шикуйсь. - Хлопці, якщо вам щось було не зрозуміло і у вас є питання, підніміть, будь ласка, руку	
Діти піднімають руки і ставлять запитання	Педагог відповідає на запитання	
Діти прощаються і виходять із зали	Наше заняття підійшло до кінця. - Дякую всім, до зустрічі!	

Керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

План-конспект уроку з бойового хортингу для учнів 5-х класів, предмет «Фізична культура»

Тема уроку: Страховки: перекиди вперед і назад, способи безпечного падіння назад.

Мета уроку: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному і розумовому розвитку, всебічній фізичній підготовленості учнів.

Завдання уроку:

- освітні:
 - 1) вдосконалення техніки виконання перекидів вперед і назад;
 - 2) навчання дітей прийомів безпечного падіння на спину, вміння застосовувати здобуту навичку у повсякденному житті;
- виховні – виховання сміливості, рішучості, наполегливості в подоланні труднощів;
- оздоровчі – розвиток спритності та координаційних здібностей.

Тип уроку: комбінований (комплексний).

Способи проведення: фронтальний, індивідуальний, потоковий, ігровий.

Інвентар: хорт бойового хортингу або борцівський килим.

Час проведення: 45 хвилин.

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	<u>Ввідна частина</u>		
II	1. Шикування, доповідь чергового, перевірка готовності до уроку.	1 хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку, перевірка наявності учнів
	2. Короткий інструктаж з техніки безпеки, доведення теми та плану заняття.	1 хв	
	<u>Підготовча частина</u>		
	3. ЗРВ у ходьбі і бігу:	3 хв	Стежити за поставою під час виконання бігових вправ
	■ ходьба на носках, на п'ятах; ■ біг із захльостуванням гомілки; ■ біг з високим підніманням стегна; ■ біг з приставними кроками;		Вправи виконуються в колоні по одному, дотримуватися дистанції 1 м; стежити за правильною поставою
	4. ЗРВ на місці:	3 хв	Для виконання вправ клас, за командою: «Наліво по три – МАРШ!» Вибудовується в розімкнутому строю, на дистанцію й інтервал між учнями 4-5 кроків, у напівоберті до вчителя. Для цього подається команда: «У напівоберт на лі - ВО! (пра - ВО!)»
	■ нахили і повороти голови; ■ ривки і махи руками; ■ нахили тулуба вліво, вправо, вперед, назад; ■ обертання тулуба; ■ піднімання ніг і махи ногами.		
	5. Спеціальні вправи на хорті:		
	■ вправи на гнучкість і розтяжку; ■ передній і задній міст	4 хв	
III	<u>Основна частина</u>	25 хв	
	6. Акробатичні елементи:	10 хв	Вправи виконуються в колону по два, дистанція 2 перекиди, стежити за виконанням угруповання
	■ перекид вперед; ■ перекид назад; ■ «колесо»; ■ гімнастичний міст; ■ стійка на лопатках (дівчата); ■ стійка на голові і руках (хлопці).		
	7. Вивчення падіння назад:	15 хв	Падіння назад з присіду виконується кожним учнем індивідуально. Для відпрацювання падіння назад через партнера клас розбивається на дві групи: хлопчиків і дівчаток. Вправа
	■ розповідь, показ, опробування; ■ відпрацювання (тренування)		

			виконується потоковим способом (у два потоки). Стежити за положенням голови і рук при перекаці на спину і дотриманням угруповання
III	<u>Завершальна частина</u>	10 хв	Клас ділиться на дві команди, які шикуються за ростом один напроти одного. З кожної команди виходить по одному учаснику за порядком, починаючи з найвищих. Стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, суперники намагаються примусити один одного спертися на другу ногу. Той, хто впав, зійшов з хорта або торкнувся його другою ногою, вважається переможеним. Гра триває доти, поки всі гравці не пройдуть випробування
	8. Гра «Двобій півнів»	5 хв	
	9. Вправа на відновлення дихання, підбиття підсумків гри	3 хв	
	10. Підбиття підсумків заняття, виставлення оцінок, домашнє завдання	2 хв	
			Шиккування в одну шеренгу

Учитель фізичної культури

Київської інженерної гімназії,

керівник гуртка з бойового хортингу _____ О. М. Гречаний

Навчальне видання

ЄРЬОМЕНКО Едуард Анатолійович

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Навчально-методичний посібник

*Посібник схвалено до друку науково-методичною колегією
Громадської спілки «Національна федерація бойового хортингу України».
Затверджено рішенням Президії ГС «НФБХУ» № 12 від 19.01.2021 р.,
протокол № 11 від 19.01.2021 р.*

Редактори: В. Е. Єрьоменко, М. О. Єрьоменко
Коректори: О. М. Гречаний, Л. О. Гречана
Комп'ютерна верстка: І. Р. Ільницький

Підписано до друку 19.11.2021 р.
Формат 84х108/16
Умов. друк. арк. 10,71

Папір офсетний
Друк офсетний
Гарнітура Times

Зам. № 0170
Наклад 500 пр.

Підготовлено до друку Національною федерацією бойового хортингу України.
02081, вул. Дніпровська набережна, 19-64, м. Київ, Україна. Код ЄДРПОУ – 43479233.
E-mail: horting.combat@gmail.com, тел.: 050-226-85-09, 063-225-78-37.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
КИЇВ – 2021**