**Інноваційні варіативні модулі навчальної програми як засіб**

**формування інтересу до фізичного виховання**

Чинна навчальна програма складається із традиційних та новітніх

варіативних модулів. Станом на 01.09.2017 року в навчальній програмі

отримали гриф Міністерства освіти та науки України отримали

28 варіативних модулів. Це: легка атлетика, баскетбол, волейбол, футбол,

гімнастика, аеробіка, аквааеробіка, настільний теніс, теніс, плавання, вправи

з гирями, спортивне орієнтування, туризм, гандбол, городки, лижна

підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, бадмінтон, хортинг,

регбі, фехтування, військово-спортивні ігри, степ-аеробіка, фістбол,

веслування на байдарках і каное, рухливі ігри, самбо, сумо.

**Фістбол** (англ. Fistball, «кулачний м'яч») - популярний командний

вид спорту. Це спортивна гра, яка зовнішньо нагадує поєднання двох

спортивних ігор – волейболу та тенісу. Беруть участь 5 чоловік у кожній

команді. Грають на ігровому майданчику, який розділений навпіл сіткою

(висота сітки 2 м.) або стрічкою трав'яний майданчику (розміром 50 х 20

метрів). В цій грі беруть участь дві команди, що знаходяться по різні сторони

сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити

його на чужій половині і не допустити більше одноразового торкання м'яча

на своїй половині майданчика. Гравці мають право допустити до 3 торкань

м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або

пасу (в одному розіграші очка). Гра ведеться до перемоги в трьох сетах,

кожен сет грається до 20 очок (за правилами аналогічними волейболу).

Аналог фістбола вперше був згаданий в одній з промов римського

імператора Гордіана III в 240 році нашої ери, перші офіційні правила гри

Інноваційні варіативні модулі були опубліковані в Італії в 1555 році, по цій причині гру іноді називають «італійської гилкою».

**Корфбол** — командна спортивна гра з м'ячем, багато в чому подібна до

баскетболу. У корфбол грають у більш ніж п'ятдесяти країнах; найбільшу

популярність гра дістала у Нідерландах та Бельгії. Корфбол відрізняється від

інших командних ігор тим, що це змішана гра: команда складається з

чотирьох чоловіків і чотирьох жінок.

У корфбол можна грати у спортивному залі, а також на відкритому

повітрі. Гра не потребує дорогого інвентаря.

Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Крім того

потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики,

м'яч та дві команди – по вісім чоловік у кожній: двоє учасників із кожної

команди у кожній зоні (напад та захист). Один суддя.

Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика

іншої команди. Після здобуття двох очок наступає зміна зон: захисники

стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці захисниками. Після

першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату.

Особисті навички та вміння тут важливі, однак це колективна гра —

дриблінг та переміщення з м'ячем заборонені. Отримавши пас в русі слід

спершу зупинитися та передати м'яча іншому гравцю.

**Корфбол** — змішана гра, тобто команда складається з чоловіків та

жінок у рівній кількості. Роль жінок і чоловіків однакова. Одному чоловікові

дозволено захищати тільки одного чоловіка, а одній жінці одну жінку. Не

дозволено двом захищати одного.

***Тактика гри.*** Кожна команда намагається здобути очки реалізувавши

заплановану тактику команди. Це неконтактна гра, блокування, штовхання і

утримання суперника заборонені. Заборонені й копання м'яча та вдаряння

його кулаками. Забороняється доторкатися руками до стовпа та кошика.

Команди складаються з восьми чоловік: 4 чоловіків (юнаків) і 4 жінок

(дівчат). Команди діляться також на атаку і захист (по два гравці чоловічої

статі і жіночої). Тривалість гри – 2 тайми по 30 хв.

***Мета гри*** – закинути м'яч у кошик. Кошик розташовується на жердині

на висоті 3,5 м, має висоту 25 см і діаметр приблизно 40 см (39-41). Розміри

майданчика для Корфбол на відкритому просторі – 30х60 м, в закритому

приміщенні – 20х40 м.

*У грі забороняється:*

 атака із зони захисту, так як атакувати потрібно обов'язково із

зони атаки;

 подвійний захист і персональна захист проти гравця протилежної

статі (обов'язково потрібно захищатися персонально, причому проти гравця

того ж статі);

 робити більше двох кроків з м'ячем в руках, а також

переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;

 вибивати і виривати м'яч з рук суперника;

 передавати м'яч партнерові або партнерці з рук в руки.

Порушення правил при спробі зробити результативний кидок карається

штрафним кидком, який пробивається з 2,5 м. Результативний кидок в будьякому випадку призводить до одного набраного очка. Результативним

вважається кидок, при якому м'яч потрапив в кошик, і виконаний, коли

відстань між гравцем атаки і гравцем захисту більше довжини витягнутої

руки.

Перехоплення м'яча виконується при кидку або передачі гравців атаки.

Після перехоплення гравці захисту повинні перевести м'яч в зону атаки

згідно з правилами корфболу.

*Час гри і зупинки:*

Сигнал до початку гри або сигнал про її відновлення суддя дає, коли

гравець, що вводить м'яч в гру, готовий, і всі вимоги правил виконуються.

Час на гру – 1 година «чистого» часу (2 тайми по 30 хв).

*Час гри зупиняється:*

 коли забитий гол;

 коли порушення повинно бути покаране;

 в разі несправедливої переваги;

 у випадку спірної ситуації;

 в разі, якщо гравець травмований;

 коли необхідно вчинити дії по заміні обладнання, гравців,

майданчика;

 в разі неспортивної поведінки;

 в кінці першої половини гри.

*Гра повинна бути завершена:*

 коли минув час гри;

 коли не можна продовжувати гру через неможливість замінити

обладнання, гравців, через неспортивну поведінку або зовнішнє втручання.

**Флорбол** – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається

пластиковим м’ячем, удари по якому наносяться ключкою. Ціль гри: забити

м’яч у ворота суперника.

На полі в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар.

Контролювати м’яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових

гравців. Ногою дозволяється зупиняти м’яч, але не наносити удари по

воротах. Ця гра схожа на хокей з м’ячем і на хокей без льодового

майданчика, проте в правилах цих ігор є суттєві відмінності. В ході гри

дозволяється необмежена кількість замін, які можна проводити, не

зупиняючи гру. Тривалість гри — 3 періоди по 20 хв. Перерва між періодами

триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2

періоди в команд рівний рахунок.

**Флорбол** – безконтактна гра. Єдиним дозволеним силовим прийомом є

гра плечем в плече, у випадку ведення боротьби за м’яч, не контрольований

жодним з гравців. Якщо гравець порушив правила, протилежна команда

отримує право на штрафний удар. Гравців можуть карати дво-або

п’ятихвилинними вилученнями. За неспортивну поведінку гравець може

бути вилучений на 10 хв. Найважчим покаранням є вилучення до завершення

матчу.

Гра проходить на майданчику розміром 40 на 20 метрів, закритої

бортиками, кути заокруглені. Існує другий варіант проведення гри: на

майданчику розміром 24 на 14 метрів, в такому випадку команда складається

з трьох польових гравців і одного воротаря. Розмір воріт: 1.60 на 1.15

метрів. Ключки зазвичай робляться із пластику, їхня довжина не може бути

довшою ніж 105 сантиметрів і вагою не більше 350 грамів. М'яч зроблений із

пластмаси, його діаметр становить 72 мм, максимальна маса - 23 грама. У

м'ячі є 26 отворів.