

*Волинський національний університет імені Лесі Українки*

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

**ТЕТЯНА ГНІТЕЦЬКА, НАДІЯ КОВАЛЬЧУК**



**ВАРІАТИВНІ МОДУЛІ  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
«НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

*ДОВІДНИК*



*Луцьк  
2023*

УДК 373.011.33:796]:37.014.3(477)

Г

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол №3 від 17 листопада 2023 року)*

**Рецензенти:**

**Сотник Ж.Г.** – завідувач кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

**Романова В.І.** - завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Швай О.Д.** - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

**Гнітецька Т., Ковальчук Н.** Варіативні модулі з фізичної культури «Нової української школи»: довідник.  
Луцьк : ФОП Мажула Ю.М., 2023. 71 с.

У довіднику викладено презентаційні матеріали з інноваційних варіативних модулів навчальної програми «Фізичної культури» для учнів 5-6 класів НУШ (авт. Педан з співавт., 2022 рік).

Довідник укладено згідно з освітньо-професійними програмами «Середня освіта. Фізична культура» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти й розраховано на магістрів, студентів, учителів фізичної культури, викладачів закладів вищої освіти та широкого кола педагогів, які цікавляться сучасними технологіями у фізичному вихованні школярів.

© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2023  
© Т. Гнітецька, Н. Ковальчук, 2023

## Зміст

1	<b>Акробатичний рок-н-рол</b>	<b>4</b>
2	<b>Алтимат фризбі</b>	<b>6</b>
3	<b>Американський футбол</b>	<b>8</b>
4	<b>Баскетбол 3х3</b>	<b>10</b>
5	<b>Бейсбол</b>	<b>12</b>
6	<b>Велоспорт</b>	<b>14</b>
7	<b>Вудбол</b>	<b>16</b>
8	<b>Дартс</b>	<b>18</b>
9	<b>Дзюдо</b>	<b>20</b>
10	<b>Дитяча легка атлетика</b>	<b>22</b>
11	<b>Доджбол</b>	<b>24</b>
12	<b>Корфбол</b>	<b>26</b>
13	<b>Лакрос</b>	<b>28</b>
14	<b>Падел</b>	<b>30</b>
15	<b>Панна</b>	<b>32</b>
16	<b>Петанк</b>	<b>34</b>
17	<b>Піклбол</b>	<b>36</b>

18	<b>Пляжний бейсбол (гилка)</b>	<b>38</b>
19	<b>Пляжний волейбол</b>	<b>40</b>
20	<b>Регбі-5</b>	<b>42</b>
21	<b>Рінго</b>	<b>44</b>
22	<b>Скандинавська ходьба</b>	<b>46</b>
23	<b>Сквош</b>	<b>48</b>
24	<b>Сумо</b>	<b>50</b>
25	<b>Ушу</b>	<b>52</b>
26	<b>Фехтування</b>	<b>54</b>
27	<b>Фістбол</b>	<b>56</b>
28	<b>Фітнес-йога</b>	<b>58</b>
29	<b>Флорбол</b>	<b>60</b>
30	<b>Хортинг</b>	<b>62</b>
31	<b>Чирлідінг</b>	<b>64</b>
32	<b>Cool Games</b>	<b>66</b>
	<b>Література</b>	<b>68</b>

## АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

*Рок-н-рол* – жанр популярної музики, яка поширилась у Сполучених Штатах Америки в кінці 1940-х - початку 1950-х років. Сформувалася на основі афроамериканських музичних жанрів.



Датою зародження *танцювального рок-н-ролу* вважають 12.04.1954 р., коли в Америці вийшов сингл «Rock Around The Clock» («Рок цілодобово»). Танець надзвичайно сподобався американцям, його виконували сольо, дуєтно з різкими рухами в швидкому запальному ритмі. На початку 1970-х років швейцарець Рене Сагарра об'єднав специфічні рок-н-рольні танцювальні рухи з елементами акробатики в сучасний **акробатичний рок-н-рол**.

Світова рок-н-рольна конфедерація (WRRC) організована у 1984 році включає в себе 40 національних федерацій й щороку проводить чемпіонати Європи й Світу тощо.

*Федерація акробатичного рок-н-ролу України створена у 1991 році.*

**Учасниками** танцювального рок-н-ролу можуть бути : **1. Двоє осіб** – партнер та партнерка.  
**2. Групи** (формейшн) у складі 8-16 осіб (лише жіночий склад або змішаний).



Акробатичний рок-н-рол — це постановочний танець, що поєднує танцювальні рухи під ритмічну музику з хореографічними і акробатичними елементами.



## АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ

Акробатичний рок-н-рол *виконується* під ритмічну музику (музичний розмір 4/4, частота 46 - 52 тактів за хв.; швидкий та дуже швидкий темп – 192 - 204 удари за хв.). Середня тривалість виступу дуету – 1,5 хв., групові виступи тривають біля 3 хв.

*Засоби:* характерний для рок-н-ролу «основний конкурсний хід», перешикування, стрибки, підскоки, повороти, змахи, вправи в партері, підтримки тощо; акробатика за трьома видами складності від перекиду до подвійного сальто. Для назви елементів існує окрема термінологія.

*Учасники виступають у трьох категоріях:* Категорія «А» - найскладніша програма. Категорія «В» - програма середньої складності. Категорія «С» - програма, не включає ніяких трюків, лише граційні та прості піруетами й підтримки.

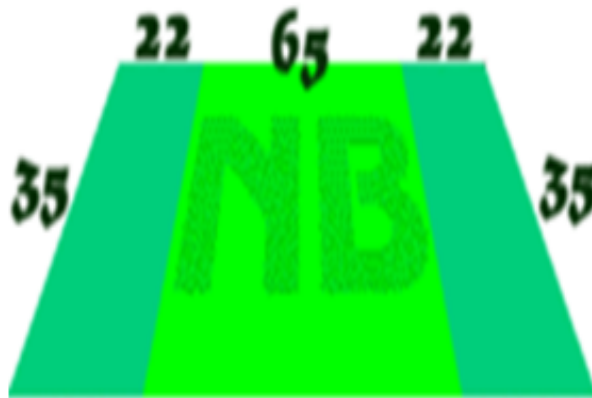
Змагання серед юніорів, юнаків та дітей проводяться по одній танцювальній програмі, серед дорослих - за двома програмами: «техніканіг» і «акробатика».

Елементи суворо визначені відповідно до категорії та класу виступу. Виступи проводять на твердій підлозі.



## АЛТИМАТ ФРИЗБІ

**Алтимат**- це командний неконтактний вид спорту з летючим диском. Гра ведеться двома командами у прямокутному полі з зонами на кінцях. Ціль — пасами провести диск через ігрове поле до зони суперника, де його мусить зловити один з гравців команди.



**Алтимат** - грають на траві, піску та в залі. Спортивний снаряд в алтиматі - літаючий диск (фризбі), вагою 175 грамів, діаметром 27,3 см. Алтимат виник на основі американського футболу у США у 1967 році. В Україну алтимат привезли американські волонтери в 1990-х роках

**Поле** — прямокутне з гольовими зонами (end-zone — як в американському футболі) на кінцях. Розміри центральної частини поля — 65 на 35 метрів, із зонами глибиною по 22 метра, що прилягають до коротших боків поля.

*Гра називається «Алтимат», а фризбі - це лише неофіційна назва літаючого диску, яким в алтимат грають.*

## АЛТИМАТ ФРИЗБІ



**Число гравців.** Одночасно на полі грає 7 осіб.  
У пляжному та зальному варіантах гравців на полі п'ятеро.

**Початок гри** — розіграш кожного очка починається з розміщення команд на передніх лініях своїх гольових зон. Команда, що захищається, вводить диск у напрямку нападаючої команди. Атака починається з того місця, де диск впав і зупинився або викотився/вилетів в аут.

**Рахунок.** Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у гольовій зоні суперника (якщо диск падає на землю в гольовій зоні – це втрата). Після цього команди міняються сторонами

**Ціль атакуючої команди** – пасами провести диск до енд-зони супеника, де його мусить зловити один з гравців команди. Бігти з диском заборонено (зловив – зупинився)

**Ціль команди в обороні** - збити або перехопити диск, щоб самій розпочати атаку.



## АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ

Американський футбол – один з різновидів командної гри з м'ячем, схожа до європейського футболу та регбі.

Мета гри – дістатися залікової зони команди-суперниці м'ячем. Очки заробляються декількома шляхами: занести м'яч в енд-зону пасом або забити над поперечиною.

Основне завдання протилежної сторони – у будь-який спосіб перешкодити суперникам (включно з фізичним жорстким контактом) дістатися залікової зони.

Перемогу здобуває та команда, яка набрала більше пунктів за відведений час.



Тривалість гри в американському футболі - 60 хвилин (48 хвилин у школярів).

Матч ділиться на дві половини, що, у свою чергу, складаються з двох чвертей кожна.

Починається зустріч (а також друга половина гри) з удару ногою по м'ячу встановленому на тридцятип'ятиярдовій відмітці, у бік залікової зони суперника. У цей момент гравці другої команди намагаються упіймати м'яч і переміститися з ним як можна ближче у воротах супротивника.



## АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ

Гра зупиняється, коли м'яч (чи гравець з м'ячем) торкається землі або покидає поле (а також при порушеннях).

Завдання атакуючої команди - починаючи з лінії, на якій гра зупинилася, за чотири спроби перемістити м'яч як мінімум на десять ярдів у бік гравців, що обороняються, використовуючи для цього паси (передачі руками).



Якщо спроба увінчалася успіхом - розіграш розпочинається з нової відмітки (і напад знову має чотири спроби).

В протилежному випадку м'яч переходить до іншої команди. Кожен розіграш розпочинається з пасу назад квотербеку/quarterback), який, як правило, виконується ключовим, "розігруючим", гравцем команди. Він може як передати пас, так і спробувати самостійно здійснити винесення тощо.



Американський футбол не є олімпійським видом спорту

В нашій країні функціонує Національна федерація американського футболу України.

## БАСКЕТБОЛ 3 x 3



**Баскетбол 3x3** — один з видів баскетболу, що грається двома командами на одному баскетбольному кільці. Розвинувся з вуличного баскетболу. З позиції Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА) є найбільшим популярним міським командним видом спорту у світі.



У 2020 році баскетбол 3x3 дебютував як олімпійський вид спорту в Токіо (Японія) як для чоловіків, так і для жінок

Гра проходить на майданчику з одним кошиком. Майданчик для гри 3x3 має розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину. Майданчик має розмітку звичайного ігрового майданчика, включно з лінією штрафних кидків (5,80 м), лінією дальніх (двохочкових) кидків (6,75 м) і півкруглою зоною без фолу зіткнення під одним кошиком. Можна використовувати половину звичайного баскетбольного майданчика.

## БАСКЕТБОЛ 3 x 3

За м'яч, закинтий зсередини лінії дальніх кидків, зараховують одне очко. За м'яч, закинтий з-за лінії дальніх кидків, зараховують два очка. За м'яч, закинтий зі штрафного кидка, зараховують одне очко.



- Баскетбольний м'яч для 3x3 є унікальним і використовується у всіх змаганнях як чоловічих, так і жіночих чи змішаних. Його окружність дорівнює стандартному 6 розміру (720 мм), що використовується у звичайному жіночому баскетболі. Однак його маса дорівнює стандарту 7 розміру (650 грамів), що використовується у звичайному чоловічому баскетболі.

## БЕЙСБОЛ

**Бейсбол - командна спортивна гра з бейсбольним м'ячем і битою.**

**У змаганнях беруть участь дві команди по дев'ять (іноді десять) гравців кожна.**

Гра розвинулась у США у 19 ст.  
У 1845 створений 1-й бейсбольний клуб («Нікербокер», Нью-Йорк).  
У програмі Олімпійських ігор – від 1992 року.  
Високо популярний на Кубі, США, Венесуелі, Японії, Китаї і Південній Кореї



- Гра проходить на майданчику (98,5 × 98,5 м), в який уписано квадрат (довж. сторони 27,3 м) з «базами» по кутах. Гравці команди, що атакує, по черзі, стоячи біля бази, відбивають битою кинутий до них м'яч (окружність 23 см, маса 150 г) і під час його польоту перебігають від однієї бази до другої; команда, яка захищається, намагається спіймати м'яч і влучити ним у суперника, який перебігає. Команди змагаються за право подачі м'яча й перебігання, щоб, перебігши на одну базу, отримати одне очко.

## БЕЙСБОЛ

Під час гри в нападі гравці по черзі грають проти пітчера команди, яка захищається. Завдання пітчера — не дозволити заробити ран. Для цього йому потрібно «вивести з гри» гравця (заробити «аут»), що стоїть на відбиванні, будь-яким з декількох способів. Гравець нападаючої команди, який досяг бази, пізніше може спробувати досягти наступних баз під час гри в нападі його партнерів по команді. Коли команда, яка захищається, заробить три аути, команди міняються позиціями. Команда-гість грає в нападі першою. Коли команди по черзі зіграли в нападі і захисті, це складає собою один ігровий відрізок — іннінг. Гра складається з дев'яти іннінгів. Перемагає команда, яка на момент завершення гри, заробила більше ранів.



# ВЕЛОСПОРТ

Першу версію велосипеда було винайдено в 1817 році професором Карлом фон Дрезом. З того моменту вигляд і конструкція велосипеда змінювалися. У 1868 році в передмісті Парижа відбулася перша в світі велогонка на 2000 метрів. У 1896 році велоспорт було включено до програми Олімпійських ігор.

Дисципліни велоспорту:

**Шосейний велоспорт.** *Олімпійські види:* групова гонка, індивідуальна гонка.

*Неолімпійські види:* командна гонка, багатоденна гонка, гонка вгору, крітеріум.

**Велокрос.** Групова гонка, індивідуальна гонка.

**Велотрекові гонки.** Спринт (гонка на треку на два або три круга, в якій беруть участь два-чотири гонщики. Переможцем у кожному конкретному заїзді є той, хто перший перетне фінішну лінію), командний спринт, індивідуальна гонка переслідування, командна гонка переслідування, гонка за очками, гіт (індивідуальний заїзд на 1 км, 500 м або 200 м), медісон (парна гонка), кейрін, скретч (групова гонка), омніум (багатоборство).

**Маунтінбайк.** Крос-кантрі (гірський велосипед) : олімпійський крос-кантрі, марафонський крос-кантрі, крос-кантрі по дистанції від одного пункту до іншого, крос-кантрі короткою кільцевою трасою, крос-кантрі гонка на час, крос-кантрі командна естафета, крос-кантрі багатоденна гонка.

Швидкісний спуск (гірський велосипед). Байкер-крос. Вільна їзда на велосипеді.

**Велосипедний мотокрос. BMX-рейс. Дерт. BMX-верт. Флетленд.**



## ВЕЛОСПОРТ



**Шосейний велоспорт** - велогонки, що проходять на дорогах з твердим покриттям (асфальт, бруківка).

*В індивідуальній велогонці* старт роздільний. Його порядок визначається згідно з поточним рейтингом учасника. Найсильніші велосипедисти стартують в кінці. Часовий проміжок між стартом велогонщиків - 3хв. Головне завдання — показати найкращий час проходження дистанції.

*У груповій шосейній велогонці* загальне число спортсменів не повинно перевищувати 200 осіб. Кожна команда повинна надати від 4-х до 9-ти учасників в залежності від рішення організаторів змагань. Гонщики стартують одночасно.

**У критеріум** гонка ведеться групою спортсменів вулицями міста по колу (кільцева гонка). Довжина одного кола — від одного до трьох кілометрів, кількість таких кіл — до п'ятдесяти. Через певну кількість кіл влаштовується проміжний фініш, де перший велогонщик, що перетнув межу, отримує 5 балів, другий – 3 бали, третій – 2, четвертий – 1. Довжина кола і кількість кіл в гонці може сильно варіюватися в залежності від рішення оргкомітету гонки і суддівства. Всі гонщики можуть надавати один одному незначну допомогу у вигляді передачі харчування, напоїв, ключів та ін. Передача або обмін колесами, надання велосипеда іншому гонщику, а також очікування і надання допомоги тим, хто відстав дозволяється лише для гонщиків однієї і тієї ж команди. Підштовхування одного гонщика іншим заборонено у всіх випадках.

## ВУДБОЛ

**Вудбол – гра схожа до крокету.  
Woodball - в перекладі означає "дерев'яний м'яч" –  
гра яка поєднує в собі гольф і гейтбол.**

**Це командна гра, ціллю якої є при найменшій  
кількості ударів забити м'яч у дерев'яні  
ворота за допомогою бити у формі молота.**



**Для гри потрібні спеціальна клюшка (бита),  
м'яч з дерева, ворота.  
Грати у вудбол можна на будь-якій місцевості:  
на траві, піску або в приміщенні.**

**Вудбол входить в програму Азіатських пляжних  
ігор з 2008 року.**



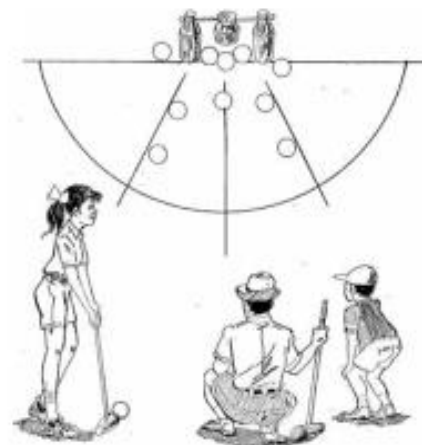
## ВУДБОЛ



Команда складається з 2-4 гравців. Мета полягає в тому, щоб завершити 12 воріт або визначену кількість воріт. Подібно до гольфу, гравець, який завершить ці ворота з найменшою кількістю ударів, виграє гру. Щоб «виконати» 12 воріт, потрібно приблизно 90 хвилин.



Метод розмахування вудболу такий самий, як і в гольфі. Однак дерев'яний молоток (бита) важчий за ключку для гольфу



## ДАРТС

**Дартс** - низка пов'язаних ігор, у яких гравці метають короткі дротики у круглу мішень, повішену на стіну.

Гра зародилася у Британії. Має високу популярність у пабах Великобританії, Нідерландів, Скандинавії, Сполучених Штатів та інших країнах.



### **Позиція для кидка**

Необхідно стати напівбоком до мішені, мізинець правої ноги (для правшів) приставити до лінії, з якої гравці кидають дротики, тулуб трохи нахилити вперед. Права рука виноситься вперед так, щоб лікоть був спрямований до низу, а оперення дротика знаходилось на прямій лінії між очима та мішенню.

### **Метання**

Прицілюючись до верхнього сектора варто припідняти передпліччя і випрямити корпус.

Прицілюючись до нижнього сектора варто трішки опустити передпліччя і відповідно трохи нахилити корпус вперед.



## ДАРТС

У стандартній грі центр мішені має знаходитись на висоті 1,73 метра від підлоги, а відстань від лицевої сторони мішені до лінії, з якої гравці кидають дротики, складає 2,37 метра. Загальний діаметр мішені  $451,0 \text{ мм} \pm 10,0 \text{ мм}$ . товщина дроту 1,5 мм.

**Стандартна мішень** розділена на двадцять пронумерованих секцій, звичайно чорного й білого кольорів, кожній привласнене число від 1 до 20. У центрі знаходиться «яблучко», влучення в яке оцінюється в 50 очка, оточене зеленим кільцем довкола нього (25 очка). Зовнішнє вузьке кільце означає подвоєння числа сектора, внутрішнє вузьке кільце означає потроєння числа сектора. І зовнішнє й внутрішнє вузьке кільця традиційно офарблюються в червоний і зелений кольори. Влучення дротика поза вузьким зовнішнім кільцем очок не приносить. Якщо дротик не залишається в мішені після кидка, він також не приносить очок. Звичайно очки підраховуються після того, як гравець метає 3 дротики. Після цього хід переходить до іншого гравця. Максимально можливий результат 3-ох кидків – 180 очок (якщо гравець попадає всіма трьома дротиками у внутрішнє вузьке кільце сектора 20). Правило перебору – якщо кидок дротика дав більшу кількість очок, ніж потрібно для нульового завершення гри (або ж приводить рахунок до одиниці), то всі три останні кидка не зараховуються, і рахунок лишається колишнім, яким він був до серії кидків, що привів рахунок до перебору або одиниці.



**Варіанти гри в дартс - "301/501", "Раунд", "Великий Раунд", "Тисяча" та ін.**

## ДЗЮДО



Дзюдо - дослівно “М'який шлях” Японське бойове мистецтво, філософія і спортивне єдиноборство без зброї засноване на основі джиу-джитсу японським майстром бойових мистецтв - Дзігоро Кано



Датою народження вважається день створення Кано першої школи дзюдо в 1882. Починаючи з 2011 року, 28 жовтня (день народження засновника дзюдо Дзігоро Кано) щорічно відзначається як Всесвітній день дзюдо.

На відміну від боксу, карате та інших бойових стилів єдиноборств, основою дзюдо є кидки, больові прийоми, утримання і удушення, як в стійці так і в партері. Від інших видів боротьби (греко-римської, вільної боротьби) дзюдо відрізняється меншим застосуванням фізичної сили при виконання прийомів та різноманітним вибором дозволених технічних дій. Основний принцип дзюдо - використання сили суперника (“піддатись, щоб перемогти”) Олімпійський вид спорту з 1964 року (жіноче дзюдо – з 1988 року)

## ДЗЮДО

**Місце для занять дзюдо – татамі.** Змагання дзюдоїстів проходять на татамі розміром 8 на 8 або 10 на 10 метрів мати, що використовують як покриття підлоги в традиційній японській оселі. татамі виготовляється з литого поролону або пресованої поролоновою крихти.



**Одяг дзюдоїста - дзю-догі – «куртка», «штани», «пояс) – білого кольору.** На татамі займаються босоніж, за межами -потрібні легкі капці (зарі).

**Дзюдока – той, хто займається дзюдо.** Учитель дзю-до називається сенсей

**Учнівські ступені:** 6 кю - білий пояс; 5 кю - жовтий; 4 кю – помаранчевий;

3 кю – зелений; 2 кю – синій; 1 кю – коричневий.

Майстерські пояси дзюдо: 1-5 дан - чорний пояс;

6-8 дан - білий з червоним; 9 -10 дан - червоний



**Мета сутички в дзю-до —** кинути супротивника на татамі на спину; притиснути його до татамі спиною вниз; або змусити його визнати свою поразку внаслідок задушення або больового прийому.

У дзю-до є сім вагових категорій

### Чоловіки

До 60 кг	60– 66 кг	66– 73 кг	73– 81 кг	81– 90 кг	90– 100 кг	Понад 100 кг
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-----------------

### Жінки

До 48 кг	48– 52 кг	52– 57 кг	57– 63 кг	63– 70 кг	70– 78 кг	Понад 78 кг
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------

## ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА

*Легка атлетика* – «королева спорту» – олімпійський вид спорту, налічує 2800 років.

У 2005 році Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій (IAAF) розробила концепцію дитячої легкої атлетики.

### Програма «Дитячої легкої атлетики»

➤ **Бігові види:** біг 30м, біг 60 м, біг по швидкісній драбині, біг з перешкодами, біг на витривалість без урахуванням часу, «Формула віражів» (спринтерський та бар'єрний біг), «Формула 1» (гладкий біг, бар'єрний біг, «слаломний» спринт), естафетний біг.

➤ **Стрибкові види:** стрибки через скакалку, стрибки на крос маті, стрибки у довжину з місця.

➤ **Види метань:** метання дитячого спису, метання м'яча, стоячи на колінах, метання у ціль через перешкоду, метання диску, метання диску в оберті.



## ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА

### Особливості програми:

- змагаються тільки команди. Програма розрахована на три вікові групи: 7–8 років, 9–10 та 11–12 років (співвідношення хлопчиків і дівчаток приблизно однакове);
- змагання обов'язково проходять у **формі багатоборства**;
- використовується **спеціальний інвентар** (легший, безпечніший й адаптований під дітей);
- заняття можуть відбуватися практично в **будь-якому громадському місці**: парку відпочинку, торговому центрі, пішохідній зоні, дитячому майданчику у дворі тощо.



Комплект інвентарю складається з: регульований бар'єр з пластика та ПВХ (висота: 30-60 см, ширина: 70 см); м'який спис (пластик та піна), довжина - 80 см; vortex; м'яка кулька з триколірним хвостом довжиною 65 см; турбо спис 300 гр.; пластиковий диск 550 гр.; м'які надувні кільця; надувний медбол із ручками 550 гр.; м'яке надувне ядро 1000 гр.; медбол надувний 1000 гр.; жердина завдовжки 2000 см;

## ДОДЖБОЛ

**Гра у вибивного** по всьому світу відома як **доджбол**,  
(анг. dodgeball; dodge – ухилитися, ball – м'яч).

У 2011 році була створена Світова Федерація Доджболу (WDBF) зі штаб-квартирою у Лос-Анджелесі, яка об'єднала національні федерації США, Канади, Гонконгу, Малайзії, Австралії, Нової Зеландії.

У нашій країні доджбол перебуває у стадії зародження. Офіційних турнірів сьогодні наразі немає.

Міжнародний день доджболу святкують 27 квітня.



**Доджбол** — це командний вид спорту, в якому гравці двох команд (офіційно по 6 осіб у кожній +2 гравці за межами майданчика подають м'ячі, що вилетіли) намагаються кидати м'ячі та вражати супротивників, уникаючи ударів по собі.



**Мета** кожної команди полягає в тому, щоб вибити з гри всіх членів протилежної команди, вдаривши їх кинутими м'ячами, спіймавши м'яч, кинутий противником, або спонукавши суперника вчинити порушення, наприклад, вийти за межі майданчика







Гра триває **40 хв.** і проводиться на *майданчику стандартного розміру 18 x 9 м*, обмеженому лицевими та бічними лініями. Центральна лінія поділу відокремлює майданчики двох команд, зональна лінія служить для відступу гравців після вкидання. Між цими лініями 3-метрова нейтральна зона.

М'яч (діаметр 18-22см) виготовлений із яскравої гуми, всередині піна, при попаданні він не травмує гравців.

**Початок гри.** На початку партії на центральній лінії, знаходиться 6 м'ячів. За сигналом судді гравці біжать до них, хапають м'яч, відступають за зональну лінію і виконують атаку. Правило нейтральної зони діє лише на початку гри.



- **Правила гри:** Переміщатися можна тільки по своїй стороні майданчика. Виходити за лінії та наступати на них – заборонено. Якщо гравець ловить м'яч від суперника двома руками, то раніше вибитий гравець його команди повертається на майданчик, гравець, який кидав цей м'яч вибуває з гри.
- Не можна спеціально кидати м'яч в голову суперника. Такий кидок штрафується попередженням. Якщо всі 6 м'ячів знаходяться у гравців однієї команди, то протягом 5 секунд вони повинні здійснити кидок, або отримають попередження.
- Забороняється бити м'яч ногами. Якщо команді роблять 3 попередження, то їй зараховується технічна поразка. Своїм м'ячом можна відбивати м'яч суперника але під час цього не дозволяється стрибати. Ударом від підлоги не можна вибити суперника.

## КОРФБОЛ



- **КОРФБОЛ** - рекреаційний вид спорту з'явився у 1902 році у Голландії. Хоча на перший погляд це схоже на баскетбол, у нього є зовсім інші правила (наприклад, м'яч не можна відбивати). Грати її можна як на відкритому повітрі, так і в приміщенні. Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин. Кожна команда складається з 8-ми гравців (4-х чоловічої статі та 4-х жіночої статі, які грають порівну (2 + 2) в зоні атаки і в зоні захисту).

- **Майданчик** має розміри 20x40 м для гри в закритому приміщенні і 30x60 м на відкритому майданчику.

**Коши або корфи** (діаметром приблизно 40 сантиметрів, зазвичай жовтого кольору) не мають сітки, як у баскетболі, кріпляться на стовпах висотою 3,5 м (або коротші для юних учасників) й розміщуються в кожній з двох ігрових зон на відстані 1/6 частини довжини майданчика, яка вимірюється від лицьової лінії.

**Мач (або м'яч)**, схожий до футзального, має окружність від 68 до 71 см, вагою 425-475 г, двоколірний (переважно чорно-білий).

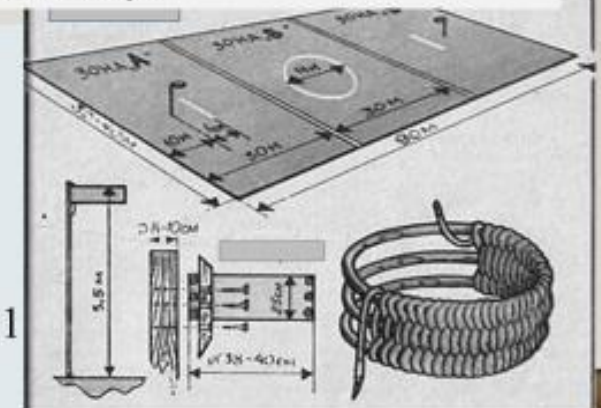


Рисунок: В.М.Пасічник [29]

## КОРФБОЛ

### *Один суддя.*

Гра досить проста. Очко здобувається закиданням м'яча до кошика іншої команди. Після здобуття двох очок настає зміна зон: захисники стають атакуючими гравцями, а атакуючі 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 у русі, слід спершу зупинитися та передати м'яча іншому гравцю.

Роль жінок і чоловіків у грі однакова. Гравцю дозволено захищати лише одного гравця своєї ж статі. Не дозволено двом захищати одного. Не дозволено грати учасниками однієї статі.

**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. Не дозволено кидати до кошика коли є «захисна позиція», тобто коли учасник захищаючий є ближчим до кошика ніж кидаючий, захисник має зоровий контакт із кидаючим, атакуючий є на відстані випростаної руки захисника і той починає блокувати кидок тощо.



## ЛАКРОС

**Лакрос** - командна гра з твердим гумовим м'ячем, який переносять полем за допомогою *кросів* - сіток на довгій ручці. У лакрос грають *чоловіки і жінки*. У команді чоловіків *10* гравців, у жіночій — *12*.

У чоловічому лакросі *дозволені* силові прийоми та контактна боротьба, тому гравці вдягають спеціальну захисну амуніцію: *шоломи з маскою та щитки* під одяг. У жіночому лакросі силові прийоми *заборонені*.



Лакрос вважається національним *канадським* видом спорту, проте останнім часом він став популярним і в інших країнах - США, Великій Британії, Австралії, Новій Зеландії, ПАР.

- 28 лютого 2017 року - зареєстрована Федерація Лакросу України у м. Рівне- <https://www.flu.com.ua/>

# ЛАКРОС

## Правила гри у лакрос

*Поле* лакросу приблизно тих самих розмірів, що й футбольне.

*Мета гри* - закинути м'яч до воріт суперника. При цьому зараховуються лише голи з-за меж кола, яким обведені ворота. М'яча можна підхоплювати та нести на кросі, тримаючи його практично вертикально й швидко крутячи, щоб м'яч залишався в сітці.



*Поле для гри у лакрос*

- У кожній команді лакросів по 10 гравців. Четверо гравців повинні залишатися на захисній половині поля, троє повинні залишатися на атакуючій половині, а троє можуть пересуватись по полю.
- «Лакросс в коробці» - гра в приміщенні. Кількість гравців зменшується до 6 осіб.

Гра, як правило, ділиться на дві половини та 4 чверті, причому кожна чверть триває 12 хвилин



Запобігти забивання м'яча - це головна мета захисників, причому протягом всієї гри вони повинні знаходитися тільки в зоні біля своїх воріт. Нападники можуть займати місце на полі біля воріт суперника, і призначені для забивання голів. Півзахисники мають право пересуватися по всьому полю. Судять гру одночасно три судді.

## ПАДЕЛ

*Падел – це суміш тенісу, пінг-понгу та сквоша. Від тенісу він взяв корт з натягнутою по центру сіткою та принцип підрахунку очок, від пінг-понгу – «нижню» подачу й принцип гри ракеткою, а від сквоша – стіни для гри.*



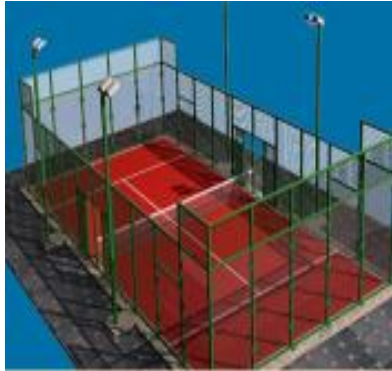
*Падел-теніс був винайдений в Акапулько в 1969 році.*

*Мета гри – відбити м'яч та відправити його на половину суперника, намагаючись заробити очки. Гра продовжується доки одна з команд не набере потрібну кількість очок або не допустить помилку.*

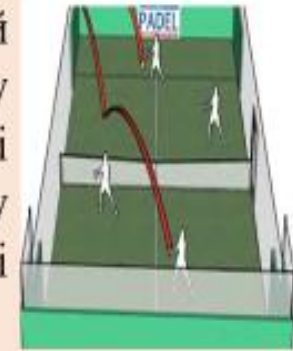
Гра включає в себе удари м'яча між гравцями, а також удари м'яча в стіни, який відскакує знову на корт. Це дозволяє гравцям створювати стратегії з використанням стін у своїх тактичних діях. Правила в падел подібні правилам тенісу (з певними особливостями)

*В падел можна грати один на один, або дві команди з двох гравців змагаються одна з одною*

## ПАДЕЛ



**Корт** розміром 20 x10 м по периметру обгороджений стінами з металічних сіток та міцними стінами (в основному скляними), відскік від яких дозволяє грі продовжуватись і навіть використовувати їх для відбивання м'яча на другу сторону. Корт на дві частини розділяє сітка висотою у центрі – 88 см на краях –92 см.



**Ракетка** – тверда з композитних матеріалів довжиною - 45,7 см. Її центральна зона перфорована довільною кількістю отворів діаметром від 9 до 13 мм. Розміри ігрової частини – не більше 26 x 29 см. Ракетка кріпиться за зап'ясток ремінцем довжиною до 35 см.



**М'яч** – звичайний тенісний, але зі зниженим внутрішнім тиском. Для цього його проколюють голкою.

**Правила гри.** Гра складається з трьох геймів. Очки в геймах рахуються як і в тенісі: перше вигране очко оцінюється цифрою 15, друге — 30, третє — 40, а вирішальне називають «гейм».

- Після непарних геймів – гравці міняються сторонами.
- М'яч може відскочити тільки один раз від поверхні корту. Друге торкання – це програш тієї сторони, яка приймає. На подачу дається дві спроби.
- подача повинна подаватися знизу, а м'яч повинен попасти в квадрат суперника.
- Подавати можна тільки без відриву від поверхні корту однієї ноги. Тощо.

## ПАННА



**Панна - одна з різновидів вуличного футболу. Гра проводиться у форматі один на один.**

Гра проходить в круглій, металевій «клітці» (платформа). Також в грі повинні бути присутніми ворота.

**Основні правила гри:** 1. Гра 1 x 1. 2. Потрібно прокинути м'яч між ніг. 3. Потрібно забити гол.



За гол нараховується 1 очко. За прокинутий м'яч між ногами- 2 очка. Гра триває до 2-х очок. Але гравці можуть домовлятися грати до іншої кількості очок (наприклад, 10 чи більше)



## ПАННА

**Початок гри.** Суперники встають один до одного спиною та затискають м'яч між собою спинами. За сигналом гравці обертаються і починається гра.

Під час гри обов'язково потрібно атакувати і знаходитися віч-на-віч з суперником. Якщо через 10 секунд не було проведено активних атакуючих ді, м'яч передається супернику.



Гол, який відбився від бортів поля не зараховується.

У разі нічиєї призначається овертайм тривалістю 1 хвилина. За цей час потрібно зробити панну або довести різницю забитих м'ячів до 2-х.

## ПЕТАНК

Ігри, схожі на петанк, були поширені в Древній Греції, а також в Стародавньому Римі. Сучасна гра петанк виникла в 1907 році в Провансі, на півдні Франції. **Назва петанк** в провансальському діалекті означає «*ноги разом*» або, точніше, «*ноги на якорі*». **У самій назві закладено основне правило гри: при кидку кулі ноги гравця не повинні відриватися від землі і переступати окреслене коло.**



Гра популярна в Англії, Канаді, США, Південно-Східній Азії. У петанк в Україні почали грати ще на початку 2000-х роках у Києві та Ужгороді. В квітні 2007 року сформувалася громадська «Федерація петанку України».

**Суть гри** полягає в тому, що гравці, розбиті на дві команди (1 гравець – (тет-а-тет), 2 гравця (дуплет), 3 гравця (триплет), кидають металеві кулі. Головним завданням гри є заробляння більшої кількості очок, які нараховуються в залежності від того, наскільки металеві кулі *петанк* впали ближче до *кошонету*.



Коли кинуті всі кулі, гейм виграє команда, яка набрала стільки очок, скільки її куль розміщено ближче до кошонету ніж найближча куля суперника. Гра триває до тих пір поки одна з команд не набере 13 очок.

## ПЕТАНК

**Що потрібно для петанку?** 1). Мінімальний розмір майданчика: 12 х 3 м на жорсткому ґрунті, на траві, піску тощо. 2). Дерев'яна маленька кулька – *кошонет* (поросятко, свинка), що виконує роль мішені або орієнтиру, діаметром 3 см. 3). Не більше 12 металевих куль діаметром 7,5-8 см й вагою близько 600-800 г. Для гри дітей можна скористатися власноруч виготовленими з міцної тканини, зшитими й наповнені пластиковими гранулами м'якими кулями діаметром 8 см, вагою 115 г.



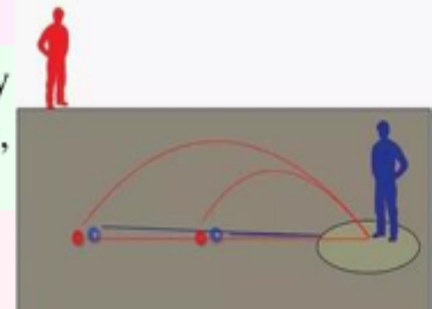
**Як розпочинається гра в петанк?** Жеребом вибирають команду, яка починає грати першою. Ця команда креслить на полі коло діаметром близько 30 см. Гравець першої команди, ставши у коло, кидає *кошонет* на відстань від 6 до 10 метрів, але не ближче ніж на 50 см від будь-якої перешкоди.

Після того, як кошонет кинутий, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись розмістити її якнайближче до кошонету. При цьому ноги гравця, який кидає, не повинні виступати за межі кола

Після першого кидка гравець другої команди стає в те саме коло і намагається кинути свою кулю ближче до кошонету або вибити кулю опонента.

Наступний кидок робить та команда, чия куля знаходиться далі від кошонету й кидає свої кулі доти, поки одна з її куль не стане ближче до кошонету, ніж будь-яка з куль опонента. Після чого кидки робить команда опонентів. Якщо в команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якнайближче до кошонету.

Коли кулі обох команд кинуті, провадиться підрахунок очок. Команда-переможниця одержує стільки очок, скільки її куль розміщено ближче до кошонету, ніж найближча куля команди-суперниці. Раунд вважається закінченим коли кожна команда кинула усі свої кулі.



## ПІКЛБОЛ



**Піклбол** — це різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу.

Два або чотири гравці використовують тверді ракетки з дерева або композитних матеріалів для удару по перфорованій полімерній кульці, через сітку.

Гра проводиться на корті, розміри якого як у бадмінтоні:

довжина – 13,41 м,

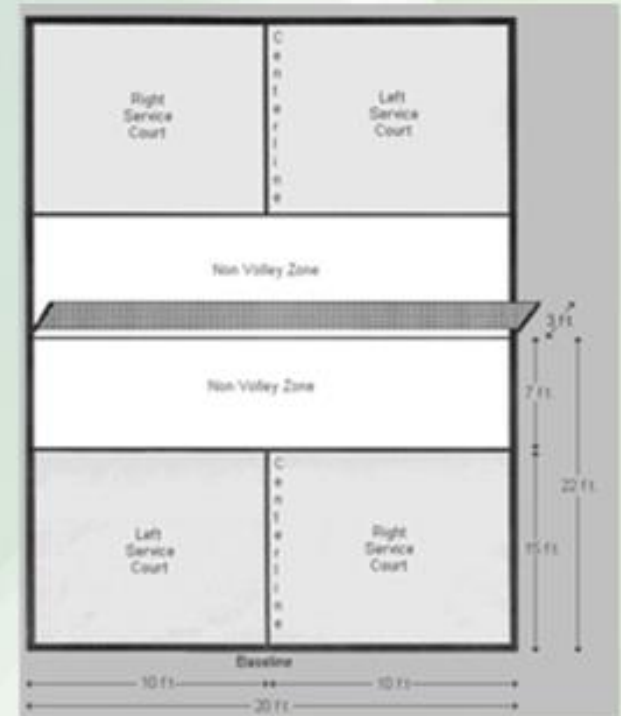
ширина - 6,10 м.

Сітка і правила гри - схожі як у тенісі

У піклбол грають, як в приміщенні, так і на відкритому повітрі. Грати можна поодинокі, парні та змішані ігри.

Піклбол популярний у США і Канаді.

В Україні представлений з 2016 року



## ПІКЛБОЛ



М'яч подається по діагоналі (починаючи з правого квадрата команди, що подає), нарахування очок може бути тільки тій команді, яка подає. Гравці з кожної сторони повинні дозволити м'ячу відскочити від поверхні один раз, перш ніж будуть дозволені удари "зльоту" (удари зверху без торкання м'ячем поля). Після того, як відбулися ці два відскоки, м'яч можна відбивати ракеткою, як завгодно. Гравець продовжує подавати, чергуючи правий та лівий майданчики, поки не помиляється. Перша команда, яка набрала одинадцять очок — виграє, але з різницею не менше ніж в два очки.

Команда отримує очки лише при подачі. Гравець, який подає продовжує це робити, поки його команда не зробить помилку. Якщо грається парна гра, кожен гравець команди продовжує подавати, поки їх команда не зробить помилку, потім подача переходить до команди суперників. Гра продовжується до 11 очок (або 15 або 21, якщо було погоджено раніше), однак команда повинна перемогти на 2 бали.

## ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)

**Пляжний бейсбол** – спортивна гра, що поєднує в собі елементи бейсболу а також аналогічний інвентар: бита, м'яч, рукавиця-пастка.



*Для школярів рекомендований варіант пляжного бейсболу – гилка. Замість стандартного обладнання для гри в гилку можна використати маленький гумовий або вовняний м'яч діаметром 6-8 см і гилка – палиця завтовшки 3-5 см та завдовжки до метра – щоб підбивати м'яч. М'яч для гри іноді називали «свинкою».*



Першою згадкою народної гри «Гилка» вважається її опис Іваном Боберським - «батьком української фізичної культури» у 1904 році. Нині гилка відроджена у Львівському державному університеті фізичної культури в кінці дев'яностих років ХХ-го сторіччя. Відтоді на базі університету відбувається щорічно змагання з гилки. У 2022 року в Україні вперше друком вийшли українською «Правила гри в ойну», це національна румунська гра близька родичка української гилки.

Традиційний варіант гри «**Гилка проста**» ведеться між двома чи трьома гравцями. Місце, з якого б'ють м'яча називається «город», а де його ловлять – «поле». Спочатку домовляються або вимірюються на гилці, кому починати гру, той стає в «городі», а інші йдуть у «поле».



Розміри пляжного майданчика орієнтовно завдовжки 70-100 і завширшки 35-70 метрів.

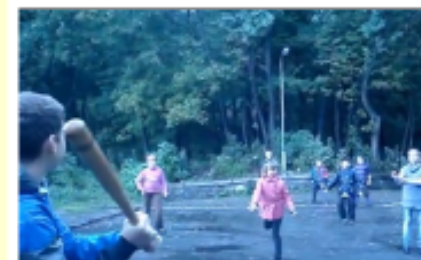
## ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)



Традиційний варіант гри в «гилку просту» передбачає наявність двох гравців, майданчика, палиці та м'яча («свинки»). Суть гри зводиться до того, що гравець із палицею розташовується за полем, б'є («гилить») м'яч в поле, де інший гравець має впіймати м'яч на льоту. Якщо м'яч не було впіймано — він повертається до того, хто бив, для наступного удару. Зловлений м'яч дає право гравцям змінити ролі.

Вважається, що краще грає той, хто вміє спрямовувати м'яч палицею в бажаний сектор поля, подалі від польового гравця, щоб його було важко відразу впіймати. Для такої гри достатньо двох людей. Але гра стає цікавішою зі збільшенням кількості учасників.

**«Гилка складна».** У цій гравці назначають того, хто починає гру, б'є м'яч (*гилить*) й того, хто піддає йому (*підгилює*). Вони розташовуються в «городі», решта – на різних відстанях і кінцях поля, щоб на кожен удар (короткий і довгий, високий і низький, прямий угору і вбік) був готовий ловець. Хто спіймає м'яч на льоту – йде бити, хто затримає на стрибку кидає його підгильному. Якщо він упіймає, то стає замість гравця, що бив; той, хто кинув – замість підгильного, а той, хто бив раніше - йде в «поле», і гра продовжується.



## ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

У пляжний волейбол грають на майданчику  $16 \times 8$  м (правило введено в 2002 році), яка покрита піском глибиною не менше 40 см і розділена на дві рівні частини сіткою (висота сітки, як і в «звичайному» волейболі - 2,43 м для чоловіків і 2,24 м для жінок). З обох сторін простір над сіткою обмежена спеціальними антенами.



М'яч в пляжному волейболі трохи більше класичного (66-68 см), тиск в ньому менше. Він повинен мати кольорову яскраве забарвлення.

Гравці однієї команди можуть торкнутися м'яча не більше трьох разів, після чого зобов'язані повернути його на бік противника.





## ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Команда складається з двох осіб. Заміни по ходу матчу правилами не передбачені. Гравці не розділені по амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Тренер може спостерігати за матчем тільки з трибуни. Форма гравців – шорти (або купальний костюм), босоніж.

*Для перемоги в матчі необхідно виграти дві партії. Партії граються до 21 очка, а третя, вирішальна, партія триває до 15 очок, для перемоги в кожній з партій необхідна різниця в рахунку не менше двох очок.*

Гра йде за принципом - «кожен розіграш - очко», якщо розіграш виграє команда, яка приймала, вона, окрім очка, отримує право на подачу. Гравці команди подають по черзі: спочатку один - до тих пір, поки команда не втратить право на подачу через програш очка або помилки; після того, як команда знову відіграє подачу, подає інший гравець). Відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла.



## РЕГБІ – 5

Регбі-5, або *регбі на стрічках*.

Різновид безконтактного регбі з використанням додаткового спортивного обладнання – 2-х стрічок на наліпках (тегів).



**Тривалість гри** попередньо обговорюється перед початком матчу. Гра ділиться на два тайми.

Кожен тайм продовжується не більше 20-ти хвилин з 5-ти хвилиною перервою між ними. На уроці в школі час матчу визначає вчитель, або (2 тайми по 7 хвилин).

**Склад команди.** В регбі-5 грають команди з рівною кількістю гравців. В ідеалі кількість становить 5 гравців, але ця кількість може змінюватись в залежності від розмірів поля, команди і кількості запасних гравців. Можливий змішаний склад команди (хлопці та дівчата)

### **Поле і розмітка.**

Для гри в регбі-5 підходять стандартні шкільні поля, які відповідають правилам безпеки для учнів. Ігрове покриття поля має бути безпечним. Ігри можна проводити на траві, штучному газоні, піску, снігові, і в спортивному залі. Для проведення гри зі складом 5 гравців однієї команди проти 5 гравців команди суперника (5х5) рекомендується ігрове поле розміром: 10х30 метрів. А якщо учнів більше, то 35х17 м.



## РЕГБІ – 5



Дві команди, по п'ять учасників у кожній, протягом двох таймів намагаються занести овальний м'яч у залікове поле суперників. За кожну вдалу спробу команді нараховується п'ять ігрових очок. Під час матчу зупинити прохід гравця протилежної команди можна, лише зірвавши з нього одну з двох спеціальних стрічок, закріплених на поясі. Причому стрічку можна зривати тільки з гравця, у якого м'яч. Будь-які інші способи зупинки просування суперника, у тому числі виривання м'яча з рук – заборонені. До речі, оскільки регбі-5 повністю неконтактний вид регбі, то умисний чи навіть ненавмисний контакт трактується, як перешкода грі, за що арбітром одразу призначається штрафний удар. У кожній команді разом грають як хлопчики, так і дівчатка. Цікаво, що представниці слабкої статі нерідко стають у матчі головною забивною силою.

## РІНГО



*Рінго створений як рекреаційний вид спорту в 1959 році в Польщі.*



*Рінго полягає* в перекиданні гумового кільця через стрічку, мотузку або сітку так, щоб воно впало на поле суперника. Шнурок, мотузку чи сітка підвішується на висоті залежно від віку та зросту гравців.

Рінго можна грати один на один або в командах по два-три учасники з кожної сторони (або навіть більше).

У варіанті «один на один» один гравець починає гру з подачі з-за лицьової лінії – він або вона повинні однією рукою перекинути кільце через сітку або стрічку на іншу половину поля.

**Інвентар гри:** шнурок, чи стрічка, чи сітка, щоб підвісити, маленьке гумове кільце (рінго)

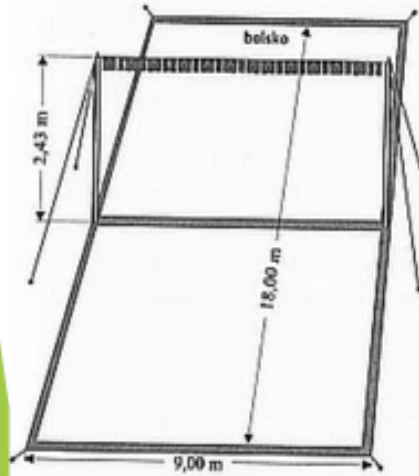
Рінго – кільце масою 160-165 г, діаметром 17 см, що має декомпресійний отвір, з гофрованою верхньою і нижньою частинами. Властивості кільця дозволяють звести травми пальців до мінімуму



## РІНГО

Суперник намагається зловити його (також однією рукою) і знову перекинути тією ж рукою через мотузку/сітку/стрічку.

*Гравці пересуваються полем лише без кільця в руках. Коли вони спіймають його, вони повинні зупинитися і перекинути кільце. Коли кільце вдаряється об землю на полі суперника, гра переривається, і команда, якій вдалося змусити свого партнера не зловити кільце, отримує очко. Якщо кільце залітає під сітку або падає на землю за межами поля, команда, яка допустила цю помилку, втрачає очко.*



Корт для гри в ринго має такі ж розміри, як і волейбольний майданчик (9x18 метрів) і сітку (243 см). В індивідуальній першості майданчик на метр вужче (8x18 метрів).

У категорії учнів, підлітків (14-15) та юніорів (16-18) розміри корта - 8 x 16 метрів.

Особи грають одним кільцем, парами і трійками - двома кільцями одночасно. Кільце не можна ловити з рук в руки або кидати в руку. Хват кільця дійсний лише при контакті з пальцями (його не можна надягати на руку, щоб він не контактував хоча б з одним пальцем).

## СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

Скандинавська ходьба – вид фізичної активності, який полягає у швидкій ходьбі зі спеціальними палицями, схожими на лижні.

- ▶ 1 годину звичайної ходьби - спалює близько 300 кілокалорій - задіяно 45% м'язів тіла
- 1 годину скандинавської ходьби - спалює близько 700 кілокалорій - задіяно 90% м'язів тіла

### У ЧОМУ КОРИСТЬ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДИ? ДЛЯ КОГО?



### ▶ Які групи м'язів задіяні?

При виконанні техніки задіяні різні м'язові групи. Вгорі працюють руки, шия, спина, корпус в цілому; внизу – сідниці, ноги. Скандинавська ходьба використовує 90% м'язів тіла, що більше, ніж навіть при бігу.

## СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА



Скандинавська ходьба набула широкої популярності в кінці ХХ століття в Скандинавії, через що і має таку назву.

### ТЕХНІКА:

- 1.Стиснення кисті руки навколо рукоятки палиці і встановлення палиці перед тілом.
- 2.Розкриття кисті руки в момент відштовхування позаду тіла.
- 3.Вертикальне положення тіла або невеликий нахил вперед.
- 4.Обертання плеча, протилежне обертанню стегон, так званий перехресний хід (права рука-ліва нога, і навпаки, ліва рука-права нога) з великим кроком і в стійкому темпі.
- 5.Постановка палиць безпосередньо нижче центру ваги тіла (між носком однієї ноги і п'ятою іншої).
- 6.Активний рух ноги. Перекочування при ходьбі з п'яти на носок.



## СКВОШ

**СКВОШ** - парна спортивна гра, у яку двоє (четверо) людей грають спеціальними ракетками та маленьким (4 см у діаметрі) гумовим м'ячиком

Перевагою такої гри є те, що людина в неї може грати сама, тим самим відпрацьовуючи власні удари. Однак, присутність двох гравців додає їй азартності.

Батьківщиною сквошу вважають Велику Британію, однак перша Асоціація цього виду спорту була створена у США (у 1904 році). У Великій Британії - лиш у 1928 році.

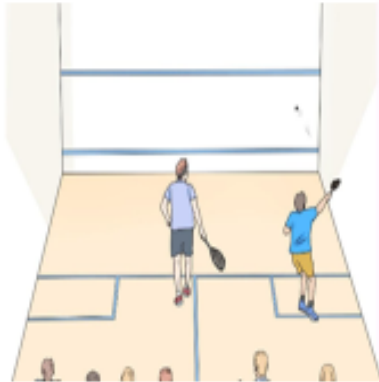
**В Україні** громадська Федерація сквошу заснована у 2005 році.



**Суть гри.** *Гравцю необхідно різними способами спрямувати м'яч у фронтальну стінку на корті щоб суперник зробив помилку або не зміг відбити м'яч. Після удару (атаки) в стіну одним гравцем м'яч відскакує від стіни, а другий гравець має зреагувати на цей відскок і завдати удар у відповідь. Робити це можна з льоту, не даючи м'ячу вдаритися об підлогу, або ж дочекатися першого відскоку від корту (як у тенісі) і вже після цього бити. Друге торкання м'ячем корту означає програне очко. При цьому кількість відскоків від бічних стін чи задньої стіни не враховується, тож гравці стараються завдати удар таким чином, щоб забезпечити м'ячу траєкторію з максимальною кількістю непередбачуваних рикошетів.*



## СКВОШ



*Сквош-корт - 6,4 м в ширину та 9,75 м в довжину й складається з 4 ігрових стін (фронтальної, 2 бокових та задньої - прозорої, щоб глядачі могли спостерігати за перебігом подій). Нижня межа ауту – 43 см, верхня – все, що вище 4,57 м від підлоги.*

*Корт поділений на три великі зони: передню, ліву задню і праву задню. У двох останніх є спеціальні невеликі сектори. Вони – лише для подачі.*

***Інвентар.** Ракетка вагою 90-150 г. М'ячі гумові – 4 см у діаметрі. Існують 8 видів м'ячів за жорсткістю (стрибучістю), яку позначають на їх поверхні спеціальними крапками. Досвідчені гравці використовують «повільні» м'ячі, які менші за розміром та мають низький відскок.*



**Правила гри у сквош.** Право подавати першим на початку гри визначається жеребом (обертанням ракетки). При подачі м'яч повинен вдаритись не вище і не нижче лінії ауту. Той, хто подає, сам вирішує, з якої зони подачі (лівої або правої) він почне. Після кожного виграного очка потрібно змінювати квадрат подачі на протилежний. Переможця матчу визначають у трьох (іноді в п'яти) сетах. Кожен із них триває до 9 (часом до 11) очок.

## СУМО

**Сумо – вид єдиноборства, в якому два борці намагаються виштовхнути один одного за межі кола або змусити торкнутися землі будь-якою частиною тіла, окрім стоп.**



Походить із Японії. Традиція сумо ведеться з давніх часів, тому кожен поєдинок супроводжується численними ритуалами.

Майданчик для боротьби сумо — поміст у 34 — 60 см заввишки, який називають дохьо.



Поєдинок проходить в колі діаметром в 4,55 метра, межі якого прокладені рисовою солом'яною. У центрі дохьо розташовано дві білі смуги, що позначають стартові позиції борців. Пісок навколо дохьо ретельно розрівнюється перед початком кожного поєдинку, щоб по слідах на піску можна було визначити, чи торкнувся один з суперників землі за межами дохьо.

## СУМО

Борці сумо розподіляються на шість дивізій: маку-учі, журі, макусіта, сандам, джонідан, джонокучі. До маку-учі входять 42 найкращих бійців.

Часто поєдинок продовжується всього декілька секунд, оскільки один з борців швидко витісняє з круга іншого. Хоча іноді поєдинок може тривати і декілька хвилин. У сумо одним з визначальних чинників є маса борця: майже всі спортсмени важать більше 100 кг.

- Кожен борець сумо має спеціальну форму – набедренник "маваші" довжиною 9 м і шириною в 60 см. Тканина обмотується навколо тіла борця 4-7 разів.

- Як тільки борець починає професійну спортивну кар'єру, він повинен відростити волосся, щоб сформувати зачіску у вигляді вузла. Топ-вузол був типовою зачіскою самураїв.



## УШУ



**Ушú** — буквально означає «бойові мистецтва».

Спортивне ушу - вид спорту, створений на основі традиційних китайських бойових мистецтв. Він включає як повноконтактні поєдинки, так і хореографічні показові виступи спортсменів.

Сучасне ушу *складається з двох дисциплін:*

**таолу** (формальні вправи) та **Саньшоу** (спаринг).

**Форми таолу подібні до гімнастики** та включають послідовності рухів та маневри з бойових мистецтв. Виступи учасників оцінюють шляхом надавання очок за певними правилами. Форми включають базові позиції та рухи: стійки, утримання рівноваги, удари руками та ногами, стрибки, підсічки та кидки, - певні набори яких змінюються у змаганнях для підкреслення сильних сторін певного спортсмена.

## УШУ

Мистецтво **Саньшоу** (яке також називають *Саньда* або *Лей тай*) є сучасним методом рукопашного бою та спортом, який перебуває під впливом традиційного боксування *цюань-фа*, прийомів боротьби *шуай цзяо* та іншими техніками з захопленнями/зчепленнями, такими як *цинъ на*. *Саньшоу* дещо подібна *кікбоксинг* та *тайський бокс* (Муай Тай), але включає набагато більше прийомів боротьби. Змагання з *саньшоу* часто проводяться разом зі змаганнями з *таолу*.



**Головні види. Без зброї :**  
Чанцюань (Довгий кулак).  
Наньцюань. (Південний кулак).  
Кулак великої межі  
**Коротка зброя:** Дао (Одностриий меч), Цзянь (Двосічний меч)  
Тайцзіцзянь (Двосічний меч тайцзі)  
Наньдао (Південний одностриий меч).  
**Довга зброя:** Гунь (Палиця),  
Цян (Спис), Наньгунь (Південна палиця)

## ФЕХТУВАННЯ



*Фехтування* — спортивне єдиноборство - мистецтво двобою холодною зброєю (рапірами, шпагами, шаблями), поширений з XIII—XIV сторічч

Є олімпійським видом спорту з 1896 р.  
- чоловіки, з 1924 р. - жінки



Двобій між двома фехтувальниками на будь-якому виді зброї проводиться на спеціальній доріжці, шириною 1,5 – 2 м і завдовжки 14 м.

Хід двобою управляється і оцінюється арбітром. Уколи і удари, нанесені фехтувальниками, реєструються лампами на електричному апараті. Фіксуються вони на основі електричної схеми, що проходить через зброю фехтувальника і його одяг, пов'язаних з апаратом дротяною системою.



Арбітр оцінює удари і уколи, ґрунтуючись на свідченнях реєструючого апарату при обліку правил бою в кожному виді фехтування. Бої у видах зброї мають власні специфічні правила, що дозволяють зараховувати уколи і удари або оголошувати їх недійсними.

## ФЕХТУВАННЯ

### Види фехтування:

- **Бойове фехтування** – мистецтво володіння ручною холодною зброєю, практична підготовка воїна до реального бою.
- **Спортивне фехтування** – вид спорту.
- **Артистичне фехтування** – вид спортивного фехтування, мета якого – показати глядачам та суддям правдоподібний поєдинок на холодній зброї.
- **Паралімпійське фехтування** - фехтування на візках.
- **Сценічне фехтування** – фехтування, спрямоване на видовищний показ володіння зброєю. Викладається як дисципліна у театральних закладах освіти.



- **Історичне фехтування** - використовує старовинну техніку та тактику бою, копії старовинної зброї, спорядження та костюмів.

## ФіСТБОЛ

- **Фістбол** («кулачний м'яч») - популярний командний вид спорту, **схожий на теніс**

Кожна команда складається з п'яти гравців, причому гравці намагаються грати м'ячем через сітку від половини ігрового поля до половини суперників - використовуючи лише руку або закритий кулак (на відміну від волейболу, де дозволені відкриті руки) в спосіб, коли опоненти не можуть повернути його.



Перші офіційні правила гри були опубліковані в Італії в 1555 р,з цієї причини гру іноді називають «італійською гілкою»



# ФІСТБОЛ

## Правила гри

- У фістбол грають на майданчику 50х20 метрів, який поділений навпіл білою лінією шириною 6 сантиметрів, над якою на висоті 2 метрів натягнута стрічка або сітка. На відстані трьох метрів від сітки на полі проведені 2 лінії на кожній з половин поля.
- Фістбол грають як в приміщенні так і на відкритому повітрі.
- Гравці мають право зробити до 3-х торкань м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розігравші очка).
- Гра ведеться до перемоги в трьох сетах, кожен сет грається до 20 очок (аналогічно волейбольним правилами).
- М'яч для гри зроблений з шкіри, максимальна довжина кола 68 сантиметрів, вага 380 грам.



## ФІТНЕС-ЙОГА

*Йога* («єднання») - езотерична система в індійській традиції. Йога - не стільки фізичні вправи, як медитативна й духовна практика.

Відома з II ст. до н. е.

**Фітнес-йога - особливий вид фітнесу, який використовує йогічні асани для зміцнення тіла**

*Асана* — вправа, в якій управління енергією і фізіологічними процесами в організмі здійснюється за рахунок перерозподілу напруги, стиснень і напружень в тілі. Асана вимагає обов'язкового статичного перебування деякий час у позі.



- Комплексні вправи фітнесу та йоги включають чергування повільних і плавних асан з повним фізичним спокоєм. Одночасно потрібно підключати в роботу і головний мозок, намагаючись сконцентруватися на певному русі або ділянці тіла.

## ФІТНЕС-ЙОГА

### **ТИПИ АСАН:**

- на розтягування
- на скручування
- силові
- перевернуті
- на складання
- на рівновагу



Фітнес-йога може бути розділена на групи за рівнем підготовленості. Початковий етап передбачає становлення і формування міцного м'язового корсету, правильної постави та доброго самопочуття...

## ФЛОРБОЛ

**Флорбол** — командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають ключкою.

**Ціль гри:** забити м'яч у ворота суперника.



### **Команда складається**

з 5 польових гравців і одного воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не завдавати ударів по воротах. Ця гра схожа на хокей з м'ячем і на хокей без льодового майданчика, проте в правилах цих ігор є суттєві відмінності.

**Тривалість гри** - 3 періоди по 20 хв.

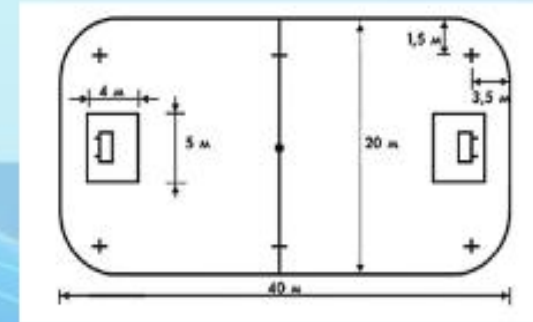
Перерва між періодами триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди в команд рівний рахунок.

Зародився у Швеції в 70-их роках минулого століття

В Україні національна асоціація з флорболу була створена в 2005 році.

## ФЛОРБОЛ

**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 грами. У м'ячі є 25 отворів.



## ХОРТИНГ

### Хортинг – національне українське бойове мистецтво

Об'єднує комплекс спеціальної фізично-психологічної підготовки, патріотичного виховання, національної історичної та культурної просвіти тощо.



НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ  
БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ

### Сучасні види хортингу:

**бойовий, козацький, фіт хортинг, військовий, поліцейський, рекреаційний, гирьовий**



Борцівська підготовка у хортинзі охоплює елементи суто національної військово-прикладної підготовки запорозьких козаків та багатьох інших єдиноборств - вільної і класичної боротьби, бойового самбо, панкратіону, дзюдо, карате, джиу-джитсу тощо

***Розділи змагань бойового хортингу:***

**I Розділ - «Двобій»** – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої, проводиться у два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів.

Перший раунд називається «Сила», другий – «Честь».

**II Розділ - «Хортинг»** – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі.

**III Розділ - «Форма»** – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів.

**IV Розділ - «Показовий виступ»** – вільна демонстрація техніки хортингу



**Гирьовий хортинг** - інтегрований результат поєднання «Хортингу» і «Гирьового спорту» включає в себе «Гирьовий спринт», «Гирьовий фітнес-крос», «Гирьовий триатлон» та «Жонглювання гирями/ «Жонглерка».

## ЧИРЛІДИНГ



**Черліденг, чирлідінг, чірлідінг** – один із складно-координаційних видів спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастики, акробатики та різних танцювальних напрямків (джаз, фанк, хіп-хоп та інші).



Країною заснування черлідінгу вважають США, датою - 2 листопада 1898 р.

Спочатку він був виключно чоловічим видом спорту, лише у 1923 році приєднали виступи дівчат.

*Всеукраїнська федерація черліденгу офіційно зареєстрована 24 листопада 2004 року*

Існує також громадська організація «Федерація чирлідінгу та чирспорту України», яка об'єднує «Шкільну лігу чирлідерів», «Студентську лігу чирлідерів», «Професійну лігу чирлідерів».

**Змагальні номінації:**

**Чир** – виступ жіночих команд: елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід та танцювальні перешикування під гучні заклички. **Чир-данс** – спортивні танці з елементами гімнастики, з наявністю пластичності, хореографії та грації, чіткої синхронності. **Чир-мікс** – виступи змішаних команд (жінки і чоловіки). **Стант** – колективна побудова пірамід (5 спортсменів).

**Парні станти** – підтримка з підйомом або підкиданням одного учасника іншим.

**Індивідуальний чирлідер** – сольний номер головного заводія команди.

**Чир-данс шоу** – це особливий вид танцю, в якому беруть участь жінки та чоловіки. Дозволено виконувати будь-які елементи.





**Екіпірування.** *Класичний костюм* – це коротка спідниця або шорти, що не заважають вільним спортивним рухам і жилетка або топ з неслизької тканини без деталей, які теліпаються або відстібаються. *Взуття* – легкі зручні кросівки. Обов'язковий атрибут черлідінгу – яскраві пухнасті **помпони (піпідастри)**.



**Тривалість змагальної програми** 1.30-2.30.

Заклички виконуються без музичного супроводу і входять у тривалість змагальної програми. У виступах оцінюється техніка, командні дії, хореографія, загальне враження.

**На вихід до місця виступу відводиться** 20 секунд. Площа для виступів, як правило, обмежується 12 x 12 м. Вихід за межі караються зняттям балів з команди. Початок виступу відраховується з моменту звучання музики, першого звукового сигналу або руху, закінчується припиненням супроводу та завмиранням всіх учасників команди.



**Амплуа учасників.** *Стант* – фігура, в якій піднімають або підкидають вгору одну людину. *Піраміда* – декілька стантів, сполучених між собою. *Споттери* – дуже важливі люди при виконанні стантів і пірамід, відповідають за безпеку при виконанні складних елементів – страхують флайерів. *Флайери* – учасники, які становлять верхні частини пірамід і стантів. *База* – учасники, які виступають основою пірамід і стантів, вони підтримують, підкидають і ловлять флайерів.

## COOL GAMES

**«Cool Games» - Всеукраїнський спортивно-масовий захід серед школярів - унікальний український проект, який проводиться Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, покликаний сприяти створенню цікавих та яскравих уроків фізичної культури та масово залучає учнівську молодь до рухової активності.**

Змагальна частина включає естафети.

Культурна частина дає можливість презентувати свої регіони.

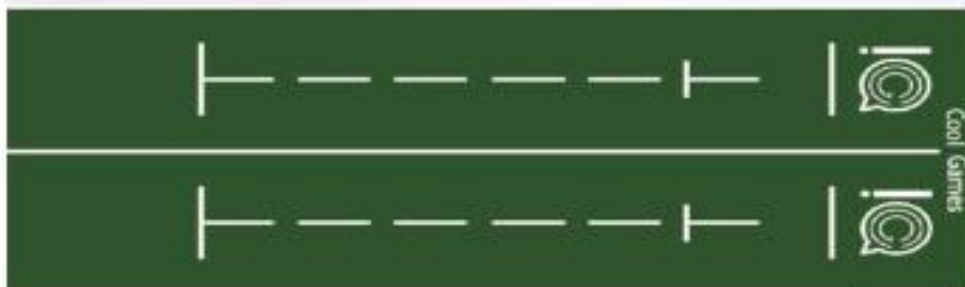


Перші змагання Cool Games було проведено в грудні 2018 року в м. Київ, за участю 550 учнів з 24 областей України та м. Київ.



## Майданчик

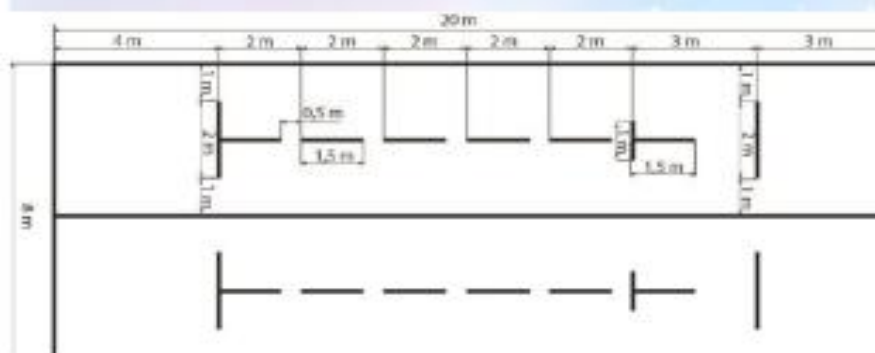
- ❑ Розміри 20 x 8 метрів
- ❑ Виготовляється з ковровіну або спеціального не слизького покриття, можливий варіант – нанесення розмітки на підлозі залу



## Перелік естафет

- Біатлон 1
- Біатлон 2
- Біатлон 3
- Гулівер
- Дід мазай і зайці
- Коти горошку слалом
- Не спіши, щоб встигнути
- Переправа
- Ткач
- Флеш
- Флеш-слалом
- Дід мазай і зайці 2
- Класики
- Коло
- Конвеєр
- Коти горошку
- Ягоди
- Біг джамп
- Змійка
- Хвятько
- Черепаха
- Великі складнощі

## Розміри та розмітка



## ЛІТЕРАТУРА

1. Алтимат фризбі. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
2. Алтимат фризбі. Правила гри. URL: <https://vseosvita.ua/library/altymat-fryzbi-pravyla-hry-563246.html>
3. Асана. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%>
4. Асани. URL: <https://ua.depositphotos.com/stock-photos/%D0%B0%D1...>
5. Всесвітній навчальний проект IAAF «Дитяча легка атлетика» 6 клас. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=WTy5Bq1SvKI&ab\\_channel=Viln%D1%96anskyInternat](https://www.youtube.com/watch?v=WTy5Bq1SvKI&ab_channel=Viln%D1%96anskyInternat)
6. Вудбол. Правила гри. URL: <https://drive.google.com/file/d/160e9mwmb1xz9...>
7. Впровадження «Чирлідінгу» на уроках фізичної культури. URL: <https://vseosvita.ua/library/vprovadzenna-cirlidingu-na-urokah-fizicnoi-kulturi-104977.html>
8. Гилка URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
9. Глушко Г., Андрейчук Л., Ковальчук Н. Особливості акробатичної підготовки у черліденгу. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.). – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 5-6.
10. Гра лакросс - історія і правила. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/gra-lakross-istorija-i-pravila.html>
11. Дзюдо. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%...>
12. Доджбол – динамічна гра. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
13. Доджбол. Історія виникнення - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol-istoriya-viniknennya-324605.html>
14. Доджбол. Правила гри та історія виникнення. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=PqTWSq16-KI&ab\\_channel=](https://www.youtube.com/watch?v=PqTWSq16-KI&ab_channel=)
15. Єднак В. Дитяча легка атлетика – інноваційний проект розвитку масового спорту. URL: [https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/..](https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/msnu/article/view/)
16. Єрьоменко Е.А Бойовий хортинг – система вдосконалення особистості: монографія. Київ: ГС «НФБХУ», 2020. 514 с.

17. Йога. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%99%>
  18. Команда ЗШ № 13 - чемпіон Івано-Франківська з регбі-5. URL: <https://firtka.if.ua/blog/view/komanda-zs-13-сempion-ivanofran...>
  19. Корфбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%>
  20. Лакрос. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%...>
  21. Методичний матеріал - базові рухи черлідінгу, соціальна мережа працівників освіти. URL: <https://ua.waykun.com/articles/metodichnij-material-bazovi-ruhi-cherlidingu.php>
  22. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (правила змагань з черліденгу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2020. 37 с. URL: <http://eprints.kname.edu.ua/56002/1/...pdf>
  23. Міжнародна федерація фехтування. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
  24. Національна федерація фехтування України URL: <https://www.facebook.com/fencing.ukraine/>
  25. Національний спорт | Сумо як стиль життя: історія, заборони та правила. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/sumo-kak-stil-jizni-istoriya-zaprety-i-pravila>
  26. Основні положення регламенту шкільної ліги чирлідерів. URL: <https://cheerleading.org.ua/shkilna-liha/pravya.html>
  27. Отравенко О., Іванов К. Нові спортивні активності регбі-5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. URL: <https://naurok.com.ua/dodzhbol---dinamichna-gra-323054.html>
  28. Панасюк А., П'ятіков С., Гнітецька Т. Історія зародження хортингу на Волині. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції аспірантів і студентів «Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень»* (12–13 травня 2021 року). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. С. 557-559. URL: [https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana\\_compressed.pdf](https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/Moloda-nauka2021skachana_compressed.pdf)
-

29. Пасічник В.М. Лекція № 4. Корфбол з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри" URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22436/1/...pdf>
30. Перші успіхи атлетів Борисполя та Київщини у гирьовому хортингу. URL: <https://i-visti.com/news/boryspil/459-persh-usphi-atletv-borispolya-ta-kiyivschini-u-girovomu-hortingu.html>
31. Піклбол. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/...>
32. Правила гри Регбі – 5. URL: <https://vseosvita.ua/library/tema-pravila-gri-regbi-5-494503.html>
33. Правила гри у петанк. Модуль петанк, школа. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=82jmzh7WERQ&ab\\_channel=...](https://www.youtube.com/watch?v=82jmzh7WERQ&ab_channel=...)
34. Правила чирлідінгу. URL: <https://jak.koshachek.com/articles/pravila-chirlidingu.html>
35. Презентація "Акробатичний рок-н-рол" - На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-akrobatichniy-rok-n-rol-298356.html>
36. Презентація "Панна- вид вуличного футболу". URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-panna--vid-vulichnogo-futbolu-299249.html>
37. Презентація "Пляжний бейсбол" (гилка). URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentatsiia-plitzhnyi-beisbol-hylka-691338.html>
38. Презентація Cool Games. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-cool-games-341629.html>
39. Ребрина А., Ребрина А. Зародження та становлення гирьового хортингу як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей та молоді. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2015. Вип. 4. С.212. (232 с.) URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001267.pdf>
40. Ребрина О., Коломоєць Г., Мошинський В., Мешков С. Пляжний бейсбол: навчально-методичний посібник. Одеса: Альянт, 2021. 90с.
41. Регбі-5 : дорослим вхід заборонено. URL: <https://www.slk.kh.ua/news/sport/regbi-5-doroslim-vkhid-zaboroneno.html>
42. Рінго – гра, в яку можуть грати як діти, так і дорослі. URL: <https://shudla.bono.odessa.ua/articles/ringo-gra-v-jaku->

<mozhut-grati-jak-diti-tak-i.html>

43. Скандинавська ходьба – Вікіпедія. URL: [uk.wikipedia.org › wiki › Скандинавська\\_ходьба](http://uk.wikipedia.org/wiki/Скандинавська_ходьба)
44. Сумо — Вікіпедія. URL: [uk.wikipedia.org › wiki › Сумо](http://uk.wikipedia.org/wiki/Сумо)
45. Теннисная энциклопедия Игоря Ивицкого. URL: <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-paddl-tennisa-i-padel-tennisa-ikh-otlichie.html>
46. Техніка Скандинавської ходьби. URL: <https://nwalk.ua/uk/tehnika-xodbyi.html>
47. Федерація дитяча легка атлетика. Види Історія розвитку. Теоретичні відомості. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HS9BAsZabo8>
48. Фехтування – Вікіпедія. URL: [uk.wikipedia.org › wiki › Фехтування](http://uk.wikipedia.org/wiki/Фехтування)
49. Фітнес-йога: вправи для зниження ваги і зміцнення м'язів. URL: <https://publish.com.ua/sport/fitnes-joga-vpravi-dlya-znizhennya-vagi-i-zmitsnennya-m-yaziv.html>
50. Флорбол — Вікіпедія. URL: [uk.wikipedia.org › wiki › Флорбол](http://uk.wikipedia.org/wiki/Флорбол)
51. Хатха йога для початківці. URL: <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga-dlya-pochatkivciv/>
52. Як грати у петанк? Фізична культура – Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/ak-grati-u-petank-494298.html>
53. Acrobatic rock-n-roll formation World Cup 2022 team UKRAINE. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=7HGaNpXWIwo&ab\\_channel=...](https://www.youtube.com/watch?v=7HGaNpXWIwo&ab_channel=...)
54. Canada vs USA - Men's Final | Dodgeball World Championship 2014 | 2nd Half URL: [https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo&ab\\_channel=WorldDodgeballFederation](https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo&ab_channel=WorldDodgeballFederation)
55. Cool Games / CoolGames. URL: <https://coolgames.com.ua/>
56. Padel World Championship. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Padel\\_World\\_Championship](https://en.wikipedia.org/wiki/Padel_World_Championship)
57. Padel. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Padel>
58. World Cup Juniors Final SERHIEIEVA Kateryna -k DIDENKO Nazar. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=3pTEBZbPa8Q&ab\\_channel=Rock%27n%27RollRapidKharkovUkraine](https://www.youtube.com/watch?v=3pTEBZbPa8Q&ab_channel=Rock%27n%27RollRapidKharkovUkraine)

## Інформація про авторів



**Гнітецька Тетяна Володимирівна**

доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, кандидат у майстри спорту зі спортивного орієнтування



**Ковальчук Надія Миколаївна,**

доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, кандидат у майстри спорту з спортивної гімнастики