

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма

«Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти

(автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В.,

Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти. Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів/учениць, й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

Мета, ціннісні орієнтири, завдання, принципи

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та

культурних цінностей українського народу. Навчання фізичній культурі спрямоване на формування готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Реалізація мети базової середньої освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як:

- повага до особистості учня та визнання пріоритету його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень, ставлення у визначенні мети та організації освітнього процесу, підтримка пізнавального інтересу та наполегливості;
- забезпечення рівного доступу кожного учня до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності у взаємодії учасників освітнього процесу та організації всіх видів навчальної діяльності;
- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- утвердження людської гідності, чесності, милосердя, доброти, справедливості, співпереживання, взаємоповаги і взаємодопомоги, поваги до прав і свобод людини, здатності до конструктивної взаємодії учнів між собою та з дорослими;
- формування в учнів активної громадянської позиції, патріотизму, поваги до культурних цінностей українського народу, його історико-культурного надбання і традицій, державної мови;
- плекання в учнів любові до рідного краю, відповідального ставлення до довкілля.

Метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом.

Вчитель повинен створити умови щодо формування в учнів та учениць компетентностей та базових знань визначених Державним стандартом базової середньої освіти (далі – Держстандарт). Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури та базові знання зазначені в додатку 21 до Держстандарту.

Основою формування ключових компетентностей є особистісні якості, особистий, соціальний, культурний і навчальний досвід учнів; їх потреби та інтереси, які мотивують до навчання; знання, уміння та ставлення, що формуються в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі, у різних життєвих ситуаціях.

Мета реалізовується комплексом завдань:

- створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей учнів та учениць;
- розширення особистого соціального, культурного і навчального досвіду учнів та учениць в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності;
- формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя;

- створення умов для мотивації до навчання на основі використання потреб та інтересів учнів та учениць;
- формування знань, умінь та ставлення, щодо застосування фізичних вправ, набутого рухового досвіду у різних життєвих ситуаціях;
- формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму;
- розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності;
- формування уявлень про факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту в освітньому, соціокультурному та інформаційному середовищі;
- формування здатності до контролю фізичного і психоемоційного стану у процесі рухової діяльності;
- формування здатності дотримуватися здорового способу життя, а також правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Завдання навчального предмета: реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі, визначений у Додатку 21 Державного стандарту базової середньої освіти, реалізовуватиметься за рахунок комплексу ключових компетентностей, сформованих умінь, ставлень, базових знань.

Пріоритети змісту і структура програми

Програмою передбачено вивчення курсу в адаптаційному циклі базової середньої освіти (5 клас). Основною ідеєю концепції побудови програми є гармонійний фізичний розвиток особистості учня; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; формування компетентностей та здатностей їх застосовувати в різних життєвих ситуаціях; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів фізичних вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями і видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення учням/ученицям індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, розширення рухового досвіду, вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і фізкультурно-спортивною діяльністю; забезпечення протягом навчального року наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення оптимального для кожного учня/учениці рівня фізичного розвитку; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивною діяльності чи рухової активності;

забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності та високої моторної щільності уроку.

У шостому класі продовжується і поглиблюється опрацювання учнями концептуальних програмних засад для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності і спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування організаційних здібностей, дисциплінованості і співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Логіка навчального матеріалу структурована таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, тобто підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі.

Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів.

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент (виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці.

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою ліг активних учнів і учениць здорової України (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частина фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і

глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю.

Курс фізичної культури структурований за інваріантним і варіативними модулями. Програмний матеріал яких пропонує засоби фізичної культури, які можуть бути використані на основі компетентнісного підходу для формування ключових компетентностей, умінь, ставлень, базових знань, забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду, формування стійкої мотивації учнів/учениць до занять фізичною активністю.

Шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл)

Реалізація програми має здійснюватися у відповідності з вимогами до мети та обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури. Формування психічної та соціально-психологічної сфери особистості, засобами фізичного виховання, спирається на стимулювання когнітивного розвитку учнів/учениць, який полягає у змінах, що відбуваються у сприйманні, пам'яті, мисленні, уяві, мовленні тощо. В свою чергу психосоціальний компонент передбачає розвиток особистості, зміни Я-концепції, емоцій і почуттів, формування соціальних навичок і моделей поведінки. В умовах занять фізичною культурою психічна та соціально-психологічна сфери особистості формується при застосуванні компетентнісного, проблемного, діяльнісного підходів, відповідних педагогічних методик використання засобів фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та ігрової діяльності.

Систематичних занять фізичною культурою, володіння технікою виконання фізичних вправ досягають через:

- формування свідомого ставлення до фізичної активності, розвитку в учнів/учениць розумових процесів і мисленнєвих операцій, як-от запам'ятовування, розуміння, застосування, аналіз, синтез та оцінка завдяки використанню компетентнісного, проблемного і діяльнісного підходів;

- фізичному розвитку, як-от динаміка росту й ваги, формуванню сенсорних можливостей, моторних навичок, рухового досвіду, фізичних якостей;

- використання в різних життєвих ситуаціях індивідуальних оптимальних способів виконання фізичних вправ, набутих в ході ігрової і фізичної діяльності.

Усвідомлення значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання відбувається на фоні формування компетентностей, умінь та навичок, вдосконалення розумових процесів застосування, аналізу, синтезу, оцінки та ін., достатнього рівня фізичного розвитку, самореалізації у навчальній, фізкультурно-оздоровчій та ігровій діяльності тощо.

Комплекс обов'язкових результатів складає основу для формування майбутньої готовності виконувати громадянський та конституційний обов'язок щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. В цьому контексті, завдання на основі проблемного та діяльнісного підходів доцільно пов'язувати з розвитком природних здібностей і вдосконалення фізичних якостей. Враховуючи вікові особливості учнів/учениць 5-6 класу та чутливі періоди розвитку – сприяти зростанню рівня їх функціонального стану та фізичної підготовленості є важливим завданням вчителя.

При підборі фізичних вправ, індивідуальному регулюванні навантаження учнями/ученицями доцільно застосовувати методики проблемного і діяльнісного підходів.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. При використанні на уроці широкого спектру різноспрямованих фізичних вправ, засобів інваріантного і варіативних модулів, доцільно враховувати позитивне і

негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ тощо.

Ефективне наскрізне проведення фізичної підготовки спирається на застосування вправ для розвитку різних фізичних якостей в кожному уроці протягом навчального року. При цьому, темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання. Таким чином, на розвиток основних фізичних якостей буде здійснюватися постійний систематичний вплив із поступовим зростанням навантаження.

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

Урок фізичної культури має проводитися із забезпеченням загальнопедагогічних вимог: санітарно-гігієнічних, психолого-фізіологічних, дидактичних, виховних.

Вибудовуючи урок, необхідно визначити, яка навчальна інформація чи способи дії та на якому рівні мають бути засвоєні. На кожному уроці основний його зміст може бути засвоєний на всіх трьох рівнях:

- сприйняття, осмислення й запам'ятовування;
- застосування знань, вмінь, навичок за зразком;
- застосування знань, вмінь, навичок у новій ситуації.

На уроці фізичної культури реалізуються як загальнопедагогічні принципи навчання: науковості, систематичності й послідовності, свідомості, активності та самостійності у навчанні, наочності, ґрунтовності, зв'язку навчання з практичною діяльністю, доступності навчання та врахування індивідуальних особливостей учнів, емоційності навчання, так і специфічні принципи фізичного виховання: принцип безперервності процесу фізичного виховання, системного чередування навантажень і відпочинку, поступового підвищення розвиваючо-тренувальних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічності побудови занять, віковій адекватності напрямків фізичного виховання.

При плануванні уроку слід визначити види навчальної діяльності учнів з використанням компетентнісного і діяльнісного підходів.

Вимоги до уроку, які необхідно врахувати:

1. Урок повинен передбачати не тільки виклад матеріалу, змісту, алей завдання, що передбачають засвоєння, застосування навчальної інформації на практиці.

2. Частина знань і вмінь повинна бути отримана учнями у процесі самостійного пошуку шляхом рішення пошукових задач та опанування способів діяльності у процесі пошуку.

3. Виклад навчального матеріалу на уроці може і повинен бути варіативним. В одних випадках викладається готова інформація у формі пояснення, практичного показу і виконання вправ. В інших випадках матеріал вивчається шляхом постановки вчителем проблеми та розкриття шляхів і видів навчальної діяльності учнів для її доказового рішення.

Науковість у змісті уроку є ознайомлення учнів у ході діяльності із доступними для них науковими методами вирішення практичних завдань освітнього процесу і життєвих ситуацій.

Важливою стороною уроку є індивідуалізація навчання. Цьому сприяє програмна позиція можливості індивідуального вибору засобів навчання (варіативних модулів) на кожному уроці. Використання навчального матеріалу різного ступеня складності за змістом, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання тощо, враховує інтереси та можливості різних учнів. Складний матеріал, ступінь навантаження

тощо можуть виявитись не під силу деяким учням для активного засвоєння і виконання. Доручення учням завдань для самостійного виконання, передбачає щоби учні могли поступово переходити від менш важких завдань до більш складних.

Урок відрізняється цілісністю, внутрішнім взаємозв'язком частин, єдиною логікою розгортання діяльності вчителя й учнів/учениць, кроків, що обумовлюють рух до мети уроку.

На уроці здійснюються формування і розвиток компетентностей учнів за допомогою відтворення знань, вправ, вмінь, навичок, шляхом виконання завдань на їх застосування у нестандартних ситуаціях.

Під час уроку проводиться систематичне та планомірне оцінювання освітніх досягнень учнів.

Зміст уроку передбачає такі вимоги, як: повноту (відповідно до навчальної програми); науковість; зв'язок із життям; доступність (але достатню ступінь складності); систематичність і послідовність.

В уроці доцільно застосовувати класну, групову, індивідуальну форми організації, цілеспрямовану розмаїтість структури і форм проведення уроку, практико-орієнтовані завдання, раціональні форми зворотного зв'язку «учитель-учень», відсутність шаблону, високу моторну щільність уроку (без невиправданих пауз і витрачання надмірного часу на пояснення тощо), економія часу.

В структурі основної частини уроку доцільно виділяти складову частину засобів інваріантного модулю і другу складову частину варіативних модулів за вибором учня/учениці. Таким чином вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку зумовлюються вправами та засобами розвитку фізичних якостей, які застосовуються в першій половині основної частини уроку. Друга половина основної частини, як правило присвячується заняттям варіативними модулями, які обрали учні. При цьому слід враховувати прямий і перехресний вплив цих занять на вдосконалення функціонального стану і підвищення рівня фізичного розвитку.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення відповідності уроку програмі за засобами, застосування інноваційних методів навчання, міжпредметних зв'язків, компетентнісного і діяльнісного підходів;
- забезпечення дотримання принципів розвивального, практико-орієнтованого навчання, зв'язку із життям, освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць компетентностей, самостійності, активності та ініціативи, умінь і навичок самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність, створення умов для їх самореалізації та самовдосконалення;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання, подачі нового матеріалу, понять, розвивальних вправ, представлення результатів самостійної і групової роботи, виконання домашньої роботи, формувального оцінювання тощо;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості на основі управління моторною щільністю уроку, інтенсивністю і тривалістю застосування засобів, застосування методичних підходів, які дозволяють значно підвищити моторну щільність уроку.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи навчання проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні/учениці можуть узгоджувати із вчителем індивідуальну програму самостійних занять в поза навчальний час з різних варіативних модулів чи інших, безпечних видів рухової активності.

У разі відставання у функціональних можливостях організму і фізичному розвитку учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання.

Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні освітніх досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

У разі необхідності планувати у розкладі уроки з фізичної культури у двох і більше класах одночасно, в одній спортивній залі чи майданчику мають перебувати учні/учениці, які відносяться до однієї вікової групи.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Фізкультурно-оздоровча діяльність

Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць.

Фізкультурно-оздоровча діяльність дозволяє вчителю залучити, об'єднати учнів та учениць для взаємодії, оцінити виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять тощо.

Основу для ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають такі підходи, як вибір варіативного модулю, гендерність, доступність, безпека. Вибір учнів та учениць визначає види фізичної активності для організації фізкультурно-оздоровчої

діяльності в закладі освіти. Таким чином види фізичної активності для фізкультурно-оздоровчої діяльності мають змінюватися кожної чверті/триместрі у відповідності до змін (вибору) варіативних модулів на уроках фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів та учениць в певному виді фізичної активності (варіативному модулі) повинна включати декілька етапів. Це дозволить сформувати зацікавленість, стійку мотивацію, стали звичку до занять фізичною активністю.

При організації фізкультурно-оздоровчої діяльності учні та учениці повинні залучатися не лише в якості учасників, але й у якості організаторів, інструкторів, консультантів, сценаристів, суддів, волонтерів, ведучих, асистентів, хронометристів, секретарів, операторів, журналістів тощо.

Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Ліг активних учнів та учениць здорової України» (далі – Ліга), які передбачають проведення ігор, показових виступів з варіативних модулів, які щойно вивчалися на уроках, у відповідності до регламенту (спрощених правил). Заходи Ліги враховують сезонні особливості застосування видів фізичної активності і варіативних модулів і діляться на сезони: осінь, зима, весна. Відповідно заходи Ліги доцільно організовувати восени, взимку і навесні. При цьому види фізичної активності (варіативні модулі) мають змінюватися у відповідності до вподобань учнів та учениць.

Заходи Ліги передбачають об'єднання і залучення усього контингенту учнів та учениць закладу освіти, а також залучення вчителів та батьків до фізкультурно-оздоровчої діяльності без попереднього відбору. Частково заходи Ліги можуть проводитися в режимі уроків фізичної культури.

Перший етап - «Ліга дружніх». Заходи Ліги проводиться в кожному класі закладу або декількох класах одного віку. Команди - учасники об'єднуються самими учнями, їх склади не можуть змінюватися на наступних етапах Ліги.

Ігри «Ліги дружніх» проводяться в закладі освіти в режимі уроків або окремого заходу. Команди учням яких краще вдалося впоратися із завданням відносяться до I рівня підготовленості. Команди, учасникам яких не все вдалося відносяться до II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги дружніх» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць закладу освіти, сприяти їх участі у «Лізі сміливих».

Другий етап – «Ліга сміливих». Заходи Ліги організуються спільно колективами двох не надто віддалених один від одного закладів освіти (партнерів – суперників). В іграх та показових виступах цього етапу Ліги залучаються усі учні та учениці обох закладів освіти. Склади команд, сформовані на попередньому етапі («Ліга дружніх»), не змінюються. Ігри та показові виступи проводяться за попереднім розподілом команд відповідно до I та II рівня підготовленості. Всі учні та учениці, які взяли участь, нагороджуються.

Метою «Ліги сміливих» є залучення до фізкультурно-оздоровчої діяльності усіх учнів та учениць обох закладів освіти, сприяти залученню від 50% до 75% учнів та учениць до участі у районному/міському етапі «Перша ліга».

Третій етап – «Перша ліга». Заходи Ліги організуються в територіальній громаді, районі, місті. У заходах «Першої ліги» беруть участь усі команди, які взяли участь у «Лізі сміливих» з усіх шкіл району/міста з визначених видів фізичної активності (варіативні модулі).

Під час змагань «Першої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх». Змагання ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди – учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Першої ліги», срібний призер і два бронзові призери (команди, які не здобули перемогу).

Переможці «Першої ліги» отримують право представляти територіальну громаду/район/місто у змаганнях «Вищої ліги»

Метою «Першої ліги» - є залучення від 50% до 75% усіх учнів та учениць з усіх шкіл територіальної громади/району/міста до фізкультурно-оздоровчої діяльності і сприяти участі переможців ліги у «Вищій лізі».

Четвертий етап – «Вища ліга» (обласний етап). Фізкультурно-оздоровчі заходи «Вищої ліги» проводяться між усіма командами, які пройшли відбір «Першої ліги» з усіх територіальних громад/районів/міст області з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час подій «Вищої ліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів напередодні або під час канікул.

Усі команди учасники жеребкуванням розподіляються на групи по чотири команди. В групах проводяться ігри в парах, які визначає жереб, а також гра за перше місце. В кожній групі визначається переможець «Вищої ліги», срібний і два бронзові призери (команди, які не здобули перемоги).

Переможці «Вищої ліги» отримують право представляти область у змаганнях «Суперліги»

П'ятий етап – «Супер ліга». Змагання «Суперліги» проводяться між усіма командами, які отримали право представляти свою область і заклад освіти у «Вищій лізі» з усіх областей з визначених видів фізичної активності (варіативних модулів).

Під час змагань «Суперліги» зберігається попередній склад команд, які утворені друзями в «Лізі дружніх», але допускається посилення обмеженою кількістю гравців з числа учнів і учениць своєї школи.

Події ліги проводяться в межах фізкультуро – оздоровчих заходів під час канікул, або після них. Переможець «Суперліги» визначається за олімпійською системою (play off).

Оцінювання освітніх досягнень

Основними видами оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом, є формувальне, поточне та підсумкове: тематичне, семестрове, річне.

Семестрове та підсумкове (річне) оцінювання результатів навчання здійснюють за 12-бальною системою (шкалою), а його результати позначають цифрами від 1 до 12.

Свідоцтво досягнень відображає результати навчальних досягнень учня/учениці 5-6 класу з фізичної культури та інших предметів, визначених освітньою програмою закладу освіти.

Графа «Характеристика навчальної діяльності» сформована відповідно до переліку наскрізних умінь, визначених Державним стандартом базової середньої освіти. Зазначена графа заповнюється класним керівником за результатами спостережень, проведених спільно з вчителями-предметниками, які працюють з класом. Спостереження на уроках фізичної культури проводяться упродовж року за планом, визначеним закладом освіти. Вчителю фізичної культури рекомендовано позначати особливо виражені наскрізні вміння учня/учениці, зокрема, вияв інтересу до навчання, розуміння отриманої інформації, прочитаного, вміння висловлювати власну думку, критично та системно мислити, логічно обґрунтовувати власну позицію, діяти творчо, вияв ініціативи у процесі навчання, вміння конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, розв'язувати проблеми, співпрацювати з іншими з метою заохочення подальшого розвитку відповідних умінь. Заповнення графи здійснюється шляхом виставлення відповідної позначки навпроти сформованого вміння.

Заповнення графи «Характеристика результатів навчання» заповнюється з урахуванням фіксованих у класних журналах результатів досягнень учнів упродовж навчального року.

Рекомендується у класних журналах і в Свідоцтві перед виставленням підсумкової оцінки у відповідних графах результатів навчання зазначати першу літеру («В», «Д», «С», «П»), що відповідає назві рівня досягнень орієнтовних критеріїв оцінювання результатів навчання з предметів (Високий, Достатній, Середній, Початковий) або за допомогою виставлення відповідних балів.

Основною ланкою в системі контролю на уроці фізичної культури є поточний контроль, що проводиться систематично з метою встановлення рівнів опанування навчального матеріалу та здійснення корегування щодо застосовуваних технологій навчання.

Основна функція поточного контролю – навчальна. Тематичне оцінювання здійснюється на підставі поточного оцінювання освітньої діяльності учня/учениці за певний період, як правило початкову чверть чи триместр.

Семестрове оцінювання може здійснюватися за результатами контролю загальних результатів відображених у Свідоцтві досягнень. Семестровий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння навчального матеріалу і підтвердження результатів

поточних оцінок, отриманих учнями раніше. Завдання для проведення семестрового контролю складаються на основі програми, розробляються вчителем з урахуванням рівня навченості учнів, що дає змогу реалізувати диференційований підхід до навчання. Семестровий контроль може бути комплексним, проводитись у формі тестування тощо.

Оцінка за семестр ставиться за результатами поточного (формульованого) оцінювання та контролю загальних результатів. Річне оцінювання здійснюється на підставі загальної оцінки результатів навчання за I та II семестри.

Оцінювання має бути зорієнтованим на очікувані результати навчання, передбачені навчальною програмою, а також на оцінювання рівня сформованості компетентностей учнів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють відповідно до індивідуальної програми розвитку, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я, що можуть впливати на ефективність застосування певних форм оцінювання.

Добір форм оцінювання навчальних досягнень учнів з особливими освітніми потребами здійснюють індивідуально з обов'язковим урахуванням їх можливостей функціонування, життєдіяльності та здоров'я.

При оцінюванні рівня сформованості компетентностей учнів з особливими освітніми потребами вилучають ті складові (знання, вміння, види діяльності та інше), опанування якими є утрудненим або неможливим для учня з огляду на труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формульоване оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формульоване оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» – тому що, на відміну

від підсумкового, має на меті формування (або форматування) освітнього процесу з урахуванням освітніх потреб кожного учня задля більш ефективного формування необхідних знань, умінь та ставлень. «Оцінювання» не обмежується виставленням оцінки. Це послідовна змістовна взаємодія між учнем, учителем і батьками, щодо освітніх досягнень учня на підставі всім зрозумілих цілей і критеріїв.

Формувальне оцінювання спирається на систему прийомів, що вчитель застосовує під час навчання та має ґрунтуватися на певних ціннісних орієнтирах. Для успішного застосування формувального оцінювання освітній процес має бути організований у такий спосіб, щоби спонукати кожного учня бути активним його учасником, а не пасивним «отримувачем» знань і оцінок. Має бути створена така атмосфера навчання, за якої учні не бояться «йти на ризик» – ставити запитання, робити помилки й показувати, чого вони ще не вміють або не знають.

До компонентів успішного застосування формувального оцінювання відносяться: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями/ученицями; активна участь учнів/учениць у процесі власного навчання; корегування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, у свою чергу, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

Алгоритм діяльності вчителя щодо організації формувального оцінювання можна представити у вигляді такої послідовності дій:

- Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
- Створення ефективного зворотного зв'язку.
- Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
- Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
- Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).
- Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання. Отже, розроблення освітньої цілі є основою всіх видів оцінювання. Оцінювання може виміряти, на якому рівні досягнута ціль. Це можливо за умови, що ціль є вимірною. На початковому етапі вчитель розробляє, доводить до відома й обговорює з учнями/ученицями цілі уроку, або низки уроків і завдань. Регулярні обговорення в майбутньому мають перерости у традиційну спільну роботу вчителя з учнями. Ефективний зворотний зв'язок має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в атмосфері доброзичливості і взаємоповаги, забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання, вдосконалення. Знання, вміння та навички мають бути інструментами з якими учень має працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом.

Знання й розуміння учнями критеріїв оцінювання, робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в освітніх цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання.

У процесі формувального оцінювання доцільно використовувати самооцінювання, що дозволяє учням/ученицям бачити мету навчання й досягати успіху, формувати вміння учнів/учениць аналізувати власну діяльність (рефлексія). Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо. Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем/вчителькою. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної.

Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем/ученицею власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання.

Формувальне оцінювання уможливує відстеження вчителем/вчителькою процесу просування учня/учениці до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі/учениці – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формувального оцінювання з одночасним використанням їх результатів для поточного і підсумкового оцінювання з формувальною метою – тобто для надання й отримання зворотного зв'язку, щодо успіху та рівня складності завдань, визначення подальших освітніх цілей і коригування навчання з орієнтацією на виявлені потреби учнів/учениць, формування загальної культури оцінювання.

Вибір форм, змісту та способів формувального оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами здійснюється педагогічними працівниками закладу освіти залежно від дидактичної мети.

Формувальне оцінювання в комплексі з поточними і підсумковими формами відбувається із застосування таких основних способів:

- оцінку динаміки функціонального стану та фізичного розвитку, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінку динаміки використання техніки різних фізичних вправ у повсякденній, ігровій і змагальній діяльності;
- оцінку виконання освітніх завдань під час проведення уроків фізичної культури та позакласних форм фізичного виховання, участі у позакласних формах фізичного виховання, організаційної діяльності з фізичного виховання в школі, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки проєктів, комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різних форм самоконтролю), в тому числі і з використанням інформаційних технологій, технологічних гаджетів для самоконтролю і самооцінки.

Цілі формувального оцінювання визначаються у співпраці з учнями/ученицями і є орієнтованими на:

- очікувані результати навчання на відповідному етапі освітнього процесу;
- на динаміку формування ключових компетентностей, а саме: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, математична компетентність, компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій, інноваційність, екологічна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, громадянські та соціальні компетентності, культурна компетентність, підприємливість і фінансова грамотність;
- на формування наскрізних вмінь, а саме: читати та сприймати інформацію з розумінням, висловлювати власну думку, критично і системно мислити, логічно обґрунтовувати позицію, діяти творчо, виявляти ініціативу, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими.

З метою визначення вихідних даних для формувального оцінювання динаміки фізичної підготовленості учнів/учениць у вересні-жовтні може проводитися тестування рівня розвитку основних фізичних якостей, а саме:

- Швидкість: біг 30 м (с) (залежно від віку і статі);
- Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м) (залежно від віку і статі);
- Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (залежно від віку і статі);
- Сила: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (залежно від віку і статі);
- Спритність: човниковий біг 4×9 м (с) (залежно від віку і статі);

- Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) (залежно від віку і статі);
- Метання малого м'яча на дальність (м) (залежно від віку і статі);
- Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) (залежно від віку і статі).

Поточне оцінювання динаміки результатів тестування функціонального стану та фізичного розвитку, на розсуд вчителя/вчительки, може здійснювати декілька разів протягом навчального року. При цьому не можна акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки або їх частини для прийомки тестів. Тестове завдання має виконуватися і виглядати природно у структурі уроку, без додаткового психологічного тиску і зайвої уваги з боку учасників процесу і зниження моторної щільності через очікування своєї черги на тестування. Отримані результати тестувань рівня фізичних якостей заносяться до персональної порівняльної таблиці чи порт фоліо учня/учениці і не можуть застосовуватися для ранжування і порівняння учнів/учениць між собою.

Безпосередньо формувальне оцінювання освітніх досягнень учнів 5-х – 6-х класів переважно здійснюється вчителем вербально.

Перелік модулів

Інваріантний модуль:

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Варіативні модулі:

1. Аеробіка,
2. Акробатичний рок-н-рол;
3. Алтимат фризбі,
4. Американський футбол
5. Бадмінтон,
6. Баскетбол 3х3,
7. Баскетбол,
8. Бейсбол,
9. Бойовий хортинг,
10. Велоспорт,
11. Військово-спортивні ігри,
12. Волейбол,
13. Вудбол,
14. Гандбол,
15. Гімнастика,
16. Городки,
17. Дартс
18. Дзюдо,

19. Дитяча легка атлетика,
20. Дитячий (настільний) більярд
21. Доджбол (вибивний)
22. Корфбол,
23. Лакрос,
24. Лижна підготовка,
25. Настільний теніс,
26. Падел,
27. Панна (вуличний футбол),
28. Петанк,
29. Піклбол,
30. Плавання,
31. Пляжний бадмінтон (airschatl),
32. Пляжний бейсбол (гилка)
33. Пляжний волейбол,
34. Рінго,
35. Регбі-5,
36. Рукопашний бій
37. Рухливі ігри,
38. Рятувальне багатоборство (Школа безпеки)
39. Самбо,
40. Скандинавська ходьба,
41. Сквош,
42. Слалом (роликові ковзани)
43. Сумо,
44. Теніс
45. Туризм
46. Ушу
47. Фістбол,
48. Фітнес-йога
49. Фехтування,
50. Флорбол,
51. Футбол
52. Футзал,
53. Хокей на траві,
54. Хортинг,

- 55. Хортинг-фехтування
- 56. Чирлідінг,
- 57. Шахи
- 58. Шашки
- 59. Шорт-гольф;
- 60. Cool Games.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» 5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Теоретико-методичні знання		
<p><i>пояснює</i> мету виконання фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p>обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p>пояснює наслідки недотримання правил безпеки</p> <p><i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p><i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p> <p><i>знає і пояснює</i>, що вольові якості формуються у процесі виконання фізичних вправ</p> <p><i>аналізує</i> особливості фізичних вправ, їх вплив на розвиток фізичних якостей, рівень підготовленості, стан здоров'я, тощо.</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Що таке фізична вправа, фізична активність, спорт, фізичні якості?</p> <p>Розвиток фізичних якостей – основа твого</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ	успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.	пошук інформації, знань на задану тему;
<i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання	Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних варіативних модулів	підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;
<i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань
<i>обгрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності	Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності	<i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя;
<i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності	Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності	обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.
<i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності <i>пояснює</i> важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності	Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»). Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін. Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?	<i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.
<i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я	Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.	розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.
<i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності	Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.	навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.
<i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ	Оцінка техніки та динамічно-просторових параметрів виконання фізичних вправ.	
<i>обгрунтовує</i> підбір засобів за завданням		

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>учителя</p> <p><i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності</p> <p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</p> <p><i>знає</i> факти, явища фізичної культури і спорту</p> <p><i>обізнаний</i> із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p><i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху</p> <p><i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p><i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p><i>пояснює</i> вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p>описує ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p>	<p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p> <p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Основи самоконтролю під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p> <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами.</p> <p>Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p>	<p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Загальна фізична підготовка</i>		
<p>Визначає мету загальної фізичної підготовки.</p> <p>Знає і розуміє основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p> <p>Виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p> <p>Знає і виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p>Називає основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p>Визначає та виконує, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Знає і використовує на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)</p> <p>пояснює мету виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p><i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два; рух уперед з кроку на місці; ходьба «змійкою».</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i> виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>формує вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>виконує довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя</p> <p>концентрує, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки</p> <p>бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p>Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ Демонструє техніку фізичних вправ</p> <p>дотримується техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p>виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>Контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності</p>	<p>варіативною частотою рухів, стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p><i>вправи на розвиток сили:</i> вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p><i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i> вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); виштовхування один одного з кола, тощо);</p>	<p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>Усвідомлює важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p> <p><i>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i></p>	<p>вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи. <i>швидкісно-силові якості;</i></p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою;</p> <p>вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 20-30% від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-8, кількість серій в уроці — 2-3; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору. <i>гнучкості;</i> загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика;</p> <p>силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням;</p> <p>пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо;</p> <p>утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості;</p> <p><i>витривалості;</i></p> <p>вправи для загальної витривалості;</p> <p>рівномірний біг початку підготовчої частини;</p> <p>вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання, біг на лижах, ковзанах, велосипеді;</p> <p>циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості.</p> <p><i>спритності</i></p> <p>використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань);</p> <p>ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.</p> <p>При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.	

**Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка
6 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Теоретико-методичні знання		
<p><i>визначає</i> мету систематичної рухової діяльності</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p> <p><i>обґрунтовує</i> важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ</p> <p><i>пояснює</i> наслідки недотримання правил безпеки</p> <p><i>пояснює</i> цінність досягнення мети засобами фізичної культури</p> <p><i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини</p> <p><i>пояснює</i> шкідливий вплив психотропних на наркотичних речовин</p> <p><i>розповідає</i> про значення загартування організму для здоров'я людини, пояснює правила загартування різними способами</p> <p><i>використовує</i> різні способи загартування</p>	<p>Фізична /рухова активність робить життя людини цікавим, насиченим, змістовним.</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Прояви фізичної /рухової діяльності у повсякденному житті.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на дитячий організм і чому модно бути здоровим</p> <p>Згубний вплив наркотичних засобів і психотропних речовин на дитячий організм.</p> <p>Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Правила безпеки при заняттях загартуванням.</p> <p>Хто така вольова людина? Особливості формування вольових якостей у шкільному віці.</p> <p>Емоційні стани під час фізичної активності.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи, колективне обговорення, порівняння і узагальнення її результатів; інформаційні повідомлення, обговорення та дискусії; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - пошук інформації, знань на задану тему; - підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>організму (під наглядом фахівця, учителя)</p> <p><i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p>пояснює, як переборювання окремих негативних емоцій, відчуттів, що виникають у процесі виконання фізичних вправ, допомагає формувати вольові якості</p> <p><i>пояснює</i>, що виявлення помилок та робота над ними допомагають розвивати власні вольові якості</p> <p><i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання</p> <p><i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ</p> <p><i>пояснює</i> результати виконання рухових (інтелектуальних) дій</p> <p><i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p><i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>підтримує учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p><i>дотримується</i> етичних норм у руховій діяльності</p>	<p>Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Етичні норми взаємодії і співпраці учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p>Олімпійський принцип Fair Play («чесна гра»).</p> <p>Про необхідність поваги до суперника, суддів, уболівальників, здобуття перемоги завдяки наполегливим тренуванням, а не за будь-яку ціну та ін.</p> <p>Чому допінг це порушення етичних норм у спорті і руховій діяльності?</p> <p>Згубний вплив заборонених препаратів допінгу на організм людини.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа успішного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Оцінка техніки та динамічно-просторових</p>	<p>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових завдань; розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; проведення практичних і лабораторних робіт; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, навичок комунікації тощо.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; робота з навчальною і науковою літературою, різноманітними джерелами (довідники, словники, енциклопедії, хрестоматії); розв'язання задач, прикладів, написання описів, рефератів, доповідей; проведення спостережень і т.д.</p> <p>навчально-пізнавальна діяльність учнів у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення; організація різноманітних вправ; попереднє домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>пояснює</i> згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності.</p>	<p>параметрів виконання фізичних вправ. Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.</p>	<p>практичних завдань).</p>
<p><i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p>	<p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p>	<p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>
<p><i>демонструє</i> техніку фізичних вправ розповідає про техніку виконання фізичних вправ демонструє основи техніки фізичних вправ</p>	<p>Захоплюючий світ спорту. Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p>	
<p><i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах</p>	<p>Від Стародавньої Греції до сучасної України. Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p>	
<p><i>пояснює</i> необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань</p>	<p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.</p>	
<p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримування стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</p>	<p>Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини.</p>	
<p><i>пізнає</i> факти, явища та закономірності фізичної культури і спорту обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p>	<p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p>	
<p><i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток <i>аналізує</i> інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя</p>	<p>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>пояснює</i>, коментує, наводить приклади фактів та явищ фізичної культури</p> <p><i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p><i>обґрунтовує</i> власну здоров'язберезувальну позицію, керуючись досвідом інших осіб</p> <p><i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p><i>описує</i> свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p><i>вирізняє</i> ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p>визначає об'єктивні показники власного фізичного стану</p> <p><i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p>пояснює вплив емоцій на стан здоров'я</p> <p>пояснює, як емоції можуть заважати і допомагати в руховій діяльності</p> <p><i>описує</i> ознаки гарного/ поганого настрою під час рухової діяльності</p> <p>визначає фізичні вправи для покращення емоційного стану і виконує їх</p> <p><i>здійснює</i> рефлексію власного емоційного стану у процесі фізичного виховання</p> <p>позитивно впливає на емоційний стан інших осіб, протидіє їх негативним емоціям</p>	<p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p> <p>Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової діяльності.</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Загальна фізична підготовка		
<p><i>визначає</i> мету загальної фізичної підготовки.</p> <p><i>знає і розуміє</i> основні складові і компоненти загальної фізичної підготовки</p> <p><i>виконує</i> вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо)</p> <p><i>знає і виконує</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.</p> <p>володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави</p> <p>застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>називає</i> основні фізичні якості і природні здібності людини та їх рухові прояви.</p> <p><i>визначає та виконує</i>, під керівництвом вчителя, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей.</p> <p><i>знає і використовує</i> на практиці просторові і динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності)</p> <p><i>пояснює мету</i> виконання фізичних вправ, з допомогою вчителя визначає завдання для окремих вправ загальної фізичної підготовки</p>	<p><i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед з кроку на місці; ходьба по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи сучасних, народних, класичного танців, танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо.</p> <p><i>загальнорозвивальні вправи:</i> Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо.</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p>виконання вправ з майже граничною і граничною швидкістю і відносно простими за координацією; виконання з майже граничною і граничною швидкістю відповідних вправ різних варіативних модулів; Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням вчителя; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди, виконання проектів спрямованих на вирішення пошукових завдань:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя; - складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань; <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання вчителя; обговорення теоретичних і практичних питань у групах; інтегрованих робіт-практикумів з природничими предметами; при виробленні рухових навичок, а також навичок комунікації під час рухової діяльності тощо.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ</p> <p><i>виконує</i> довготривалі фізичні вправи долає страх під час виконання певних фізичних вправ за підтримки вчителя</p> <p><i>концентрує</i>, довільно переключає увагу, підтримує її стійкість (за вказівками вчителя та самостійно) для реалізації завдань загальної фізичної підготовки</p> <p><i>бере участь</i> у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)</p> <p><i>займається</i> систематично на заняттях фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ</p> <p><i>демонструє</i> техніку фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p><i>виконує</i> рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності</p> <p><i>аналізує</i> власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p>	<p>правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або варіативною частотою рухів, прискоренням, біг з «ходу»; стартовий розгін; вправи з варіативною швидкістю в межах 70 – 100% індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4х9м, біг «по швидкісній драбині», «Формула – 1»); вправи з різкою зміною темпу і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.;</p> <p><i>вправи на розвиток сили:</i> вправи на розвиток максимальної сили; вправи на розвиток швидкісної сили; вправи спрямовані на розвиток силової витривалості; вправи спрямовані на комплексний розвиток різних силових якостей; вправи на підвищення активної м'язової маси, зміцнення сполучної й кісткової тканин, поліпшення статури; відносно прості вправи з обтяженням не більше 40-50%, а кількість повторень не більше 50-60% граничного, помірний темп виконання, паузи до повноцінного відновлення; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі</p>	<p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; проведення спостережень, домашнє опрацювання.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>контролює</i> свій фізичний стан під час рухової діяльності</p> <p><i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p> <p><i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</p>	<p>лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах;</p> <p><i>вправи на розвиток сили за типом обтяження:</i></p> <p>вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи з обтяженим опором (наприклад, по бігу по піску, глибокому снігу, мілководдю, у вправах з партнером тощо); вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини, тощо); вправи у подоланні опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, виконання технічних прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола, тощо); вправи у самоопорі; вправи на тренажерах; вправи на розвиток сили більшості м'язових груп; вправи вибіркового розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку); ізометричні вправи.</p> <p><i>швидкісно-силові якості:</i></p> <p>прискорення з різних вихідних положень; біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю, що раптово змінюється; напівприсіди і присідання на обох ногах у максимальному темпі; ловіння предмета, що падає (м'яч, гімнастична палиця та ін.), кидки набивного м'яча (вагою 1—3 кг) у різні способи в максимальному темпі; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки);</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>стрибки зі скакалкою; вправи, що виконуються з найбільшою швидкістю, за якої зберігається правильна техніка рухів, величина зовнішнього обтяження не більше 30-40 % від максимального обтяження, кількість повторень вправ в одній серії складає 6-10, кількість серій в уроці — 2-5; вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; <i>гнучкості</i>; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); суглобова гімнастика; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожиль; активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; пружні вправи з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом для даного суглобу; вправи із примусовим збільшенням розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; збереження статичних положень при великих ступенях розмахування; пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо; утримання кінцівок в положенні, яке вимагає</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>граничного прояву гнучкості; махові або пружні рухи з обтяженням, амортизатором або опорою партнера, тобто з протидією рухові (2- 3 підходи з 6-8 повтореннями); статичне утримання положень з найбільшим розтягуванням м'язів (2-3 підходи по 5-6с в кожному утриманні); статичні положення утримуються з розтягуванням, близьким до максимального і наступні махові рухи з найбільшим розтягуванням м'язів (вправи виконують в двох підходах з 2-3 повтореннями); вказані вище групи вправ з обтяженнями (1-2 підходах з обтяженням в 2-3% від ваги тіла, утримання до 2-3с.). <i>витривалості;</i> вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; вправи з можливістю тривалого виконання (від кількох хвилин і більше), ходьба, біг (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, естафетний) (слід починати з 250 м. згодом учні зможуть вільно пробігати 700-800 м і більше); рівномірний біг до 1000 м; повторний біг 4×30 м; 2×60 м плавання біг на лижах, ковзанах, велосипеді; циклічні вправи, спортивні та спеціально підібрані ігри, ациклічні вправи з додатковими обтяженнями; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>варіант; вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість). елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття невеликих ваг, вправи на щабліні тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв). <i>спритності</i> використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання лівою рукою для правші і навпаки; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; єдиноборства; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвивальні вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м; стрибок угору з поворотом на задане число градусів; стрибок в довжину з місця на точність приземлення; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>та вертикальну ціль із заданої відстані тощо. При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою. Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей. Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	

<p style="text-align: center;">Варіативний модуль АЕРОБІКА (автори: Боляк Н. Л., Боляк А. А., Григорів Г. О.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: терміни базових кроків аеробіки, основні базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</p> <p>Володіє та використовує: базові кроки аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p>Уміє: складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p>Пояснює мету виконання, завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Музика в аеробіці</p> <p>Основні кроки аеробіки</p> <p>Базові кроки аеробіки.</p> <p>Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.</p> <p>Базові кроки аеробіки у поєднанні з</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Роль фізичної культури (занять аеробікою) у зміцненні здоров'я.</p>

<p>аеробіки.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>різноманітними рухами руками.</p> <p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів шиї; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Вправи на гнучкість</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Вправи на розслаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
---	---	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: терміни базових кроків аеробіки, невербальні команди, основні рухи та базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</p> <p>Володіє та використовує: термінологію,</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Здоров'я та здоровий спосіб життя.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих</p>

<p>базові кроки аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід.</p> <p>Уміє: складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p>Пояснює мету виконання, спрямованість та завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p>Розповідає про особливості впливу різних вправ.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює</p>	<p>аеробіки на організм людини.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Невербальні команди.</p> <p>Заборонені вправи в аеробіці.</p> <p>Основні кроки аеробіки</p> <p>Базові кроки аеробіки.</p> <p>Базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення.</p> <p>Базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками.</p> <p>Виконання поєднань у різному темпі, ритмі, під музичний супровід.</p> <p>Виконання комбінацій під музичний супровід.</p> <p>Танцювальні рухи. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p>Вправи для розвитку сили</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів ший; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p>	<p>прикладів, про види аеробіки та вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Роль фізичної культури, занять аеробікою у зміцненні здоров'я.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацію з базових кроків аеробіки.</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів</p>
--	--	---

<p>власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Вправи на гнучкість</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Вправи на розслаблення</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів тулуба; - для м'язів ніг. <p>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p> <p>Складання показової та змагальної програми</p>	<p>у конкурсах під час уроків, показових виступах, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з аеробіки.</p>
---	--	---

**Варіативний модуль
АКРОБАТИЧНИЙ РОК-Н-РОЛ
(автори: Петренко М.Я., Боляк А.А.)
5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> базове виконання основного кроку; різновиди основного кроку; виконання діагональних рухів; базові одиночні обертання на двох ногах; базові акробатичні елементи соло та в групі; види взаємодій у команді.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> базові різновиди основного кроку; виконання різновидів основного кроку у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, на змінах в парі та команді на місці та у фігурах; базові акробатичні</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу.</p> <p>Базові різновиди основного кроку; базові різновиди діагональних рухів.</p> <p>Комбінації базових різновидів основного кроку.</p> <p>Виконання комбінацій різновидів основного кроку та діагональних рухів у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною позиції у фігурах.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ акробатичного рок-н-ролу на різних етапах навчання, формування вміння та навиків.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив акробатичного рок-н-ролу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання самостійно,</p>

<p>елементи самостійно та в групі під музичний супровід .</p> <p><i>Уміє:</i> поєднувати базові різновиди основного кроку з різними танцювальними фігурами; поєднувати базові різновиди основного кроку з солом акробатичними елементами; виконувати акробатичні елементи солом та в групі під музичний супровід.</p> <p><i>Пояснює</i> різновиди основних кроків та танцювальних рухів; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час командних перебудов у фігурах.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> базові різновиди основного кроку; базові одиночні обертання на двох ногах; базові солом акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей для перебудов у фігурах.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі</p>	<p>Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури; -почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Перешиккування та перебудови із різноманітних побудов, з використанням комбінації основного кроку під час перебудов, виконувати побудови та перебудови під музичний супровід.</p> <p>Одиночні обертання</p>	<p>командою чи класом на уроках акробатичного рок-н-ролу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацію рухів з урахуванням базового основного кроку, базових танцювальних рухів та обертань на 32 такти. Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та базових акробатичних елементів, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з акробатичного рок-н-ролу.</p>
---	--	--

<p>виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Виконання одиночних обертань з пози в позу; виконання одиночних обертань з двох ніг в присід; виконання одиночних обертань на двох та одній нозі; виконання базових одиночних обертань з різними позиціям рук під музичний супровід.</p> <p>Акробатичні елементи Соло – елементи (колесо, темповий переворот вперед, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу) Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p> <p>Складання сольної програми до 1 хв.</p>	
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання
<p><i>Знає:</i> базове виконання основного кроку та їх різновиди; володіє різновидами основного кроку з роботою рук під музичний супровід; базові танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи виконання рухів; базові стрибки; базові одиночні обертання.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> базові основні кроки, різновиди діагональних рухів, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, зі зміною положення</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу (парні та команди).</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ акробатичного рок-н-ролу на організм людини.</p> <p>Базові різновиди основного кроку та комбіновані різновиди основного кроку в парі та команді.</p> <p>Комбінації базових різновидів основного кроку.</p> <p>Виконання різновидів комбінацій основного</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів, вправ та комбінацій акробатичного рок-н-ролу на різних етапах навчання, формування вміння та навиків.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив акробатичного рок-н-ролу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання самостійно, командою чи класом на уроках акробатичного</p>

<p>фігур, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; соло та парні акробатичні елементи у контактні та безконтактні взаємодії з партнерами по команді під музичний супровід та без; базові акробатичні елементи; різновидами одиночних обертань;</p> <p><i>Уміє:</i> складати сольні комбінації; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих рухів у поєднанні з різновидами основних кроків; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи акробатичного рок-н-ролу під музичний супровід; поєднувати різні рухи акробатичного рок-н-ролу (базові різновиди основного кроку, сольні акробатичні елементи, одиночні обертання, танцювальні рухи тощо).</p> <p><i>Пояснює</i> спрямованість та завдання різних танцювальних рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу.</p> <p><i>Розповідає</i> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p>	<p>кроку у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, зі зміною танцювальних фігур у поєднанні з танцювальними кроками.</p> <p>Способи виконання рухів Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури; - рухи у взаємодії <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Танцювальні рухи різноманітних стилів. Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p>Побудови та перебудови Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують</p>	<p>рок-н-ролу.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацію рухів з урахуванням базового основного кроку, базових танцювальних рухів та обертань на 32 такти. Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та базових акробатичних елементів, специфічної рухової діяльності з окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Пояснює</i> спрямованість та завдання різних рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ акробатичного рок-н-ролу.</p> <p><i>Розповідає</i> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя.</p>
---	--	--

<p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань акробатичного рок-н-ролу; правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> базові різновиди основного кроку; базові сольні, парні та групові акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>декілька геометрично вірних побудов.</p> <p>Перешикуння і перебудови із різноманітних танцювальних фігур, з використанням різновидів основного кроку під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід.</p> <p>Подвійні обертання Виконання подвійних обертань з пози в позу; виконання подвійних обертань з двох ніг в присід; виконання подвійних обертань на двох та одній нозі; виконання базових подвійних обертань з різними позиціям рук під музичний супровід.</p> <p>Акробатика Соло – елементи (колесо, темповий переворот вперед з поворотом на 180°, темповий переворот назад, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу) Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, темповий переворот назад у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p>	<p><i>Називає</i> різновиди базових позиції рук; базові акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з акробатичного рок-н-ролу.</p>
---	--	--

Варіативний модуль

АЛТИМАТ ФРИЗБІ

(автори: Бабич Д. М., Коломоєць Г. А., Мінакова Є. О., Вишлавін П. Л., Батяйкіна Н.С.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> історію розвитку алтимат фризбі, основні правила гри в алтимат фризбі, як технічно вірно виконувати кидки бекхенд і</p>	<p>Історія розвитку алтимат фризбі. Базові знання правил алтимату: розмітка поля,</p>	<p><i>Практичне виконання</i> кидків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення.</p>

<p>форхенд, загальний принцип організації захисту командою.</p> <p>Володіє та використовує: базовими навичками прямих кидків диску бекхендом та форхендом стоячи на місці на відстань 5-15м; прийомом диску технікою «бутерброд», стоячи на місці та в русі; біг із прискоренням, різку зміну напрямку руху та швидкості під час бігу, часті кроки при зупинці після прийому диску; серійні кидки бекхендом і форхендом з різних точок середньої і близької відстані;</p> <p>Вміє: вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри, прицільно кидати диск на гравця, що рухається, і ловити диск в процесі бігу; грати за правилами, орієнтуватися на полі; виконувати кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається та прийом диску: на місці, в русі;</p> <p>Пояснює правила гри; розміри ігрового майданчика; основні елементи техніки; поняття Духу Гри</p> <p>Виконує згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, стрибки з однієї та двох ніг, з місця та в русі, вгору і в довжину, зі скакалкою; прискорення на 5, 10 м; біг зі зміною напрямку бігу (човниковий біг) 4х5м із диском; різні способи пересувань; кроком, бігом із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками на напівзігнутих ногах, різки зупинки, повороти; тримання диска в основній руці, перекладання диску із хвату на</p>	<p>мета гри, як просувати диск в атаці, що може робити гравець з диском, перехід володіння, що може робити гравець захисту, «столл»-рахунок, початок гри (введення диску).</p> <p>Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпечна поведінка на заняттях.</p> <p>Базове уявлення про дух гри: самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.</p> <p><i>Загальна фізична підготовка:</i></p> <p>Вправи з бігу Вправи зі стрибками Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди, естафета з варіаціями бігу Силові вправи для розвитку м'язів рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка:</i></p> <p>Пересування різними способами: кроком, приставним кроком на напівзігнутих ногах, прискорення зі зміною напрямку руху, зупинки, зупинка перед здійсненням передачі диску;</p> <p>Базові знання про основні кидки: бекхенд і форхенд, їх використання прийом диску</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Сом»,</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Дух гри – основні принципи, самоконтроль, повага до суперника, обговорення порушень.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Алтимат і похідні ігри: «Міні-алтимат», «Квадрат».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
--	---	---

<p>кидок бекхендом на положення кисті на кидок форхендом, відкриття на диск; активне маркування гравця із диском в захисті, «столлінг» рахунок.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, правил самоконтролю і поваги до суперника;</p> <p>Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p>Називає базові кидки: бекхенд, форхенд; основні поняття Духу гри.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p> <p>Визначає як алтимат впливає на зміцнення здоров'я та принципи безпеки при занятті алтимат фризбі</p>	<p>«Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Дальній пас»</p> <p><i>Техніко-тактична підготовка:</i></p> <p>Кидки бекхендом і форхендом на гравця який рухається, контакт очима, прийом диску: на місці та в русі («Блискавка», «Сом», «Човник»)</p> <p>«Кидки з маркером», «Хліб з маслом»</p> <p>Тактика захисту, поняття персональний захист. Форс при маркуванні. «Столлінг» - рахунок.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілей</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових</p>

<p>захисту, поняття «форс»</p> <p>Володіє та використовує: кидки бекхенд, форхенд на відстань 5-15м, верхніми кидками хамером і блейдом на відстань 5-15м; кидками бекхенд, форхенд із кроком не опірною ногою у напрямку від маркера; с-подібну техніку прийому диску двома руками стоячи на місці; прийом диску технікою «Бутерброд» стоячи на місці та в русі на швидкості; навички швидкого будування вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;</p> <p>Пояснює: правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять з алтимат фризбі; правил гри.</p> <p>Розповідає про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p>Називає основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.</p> <p>Вміє: грати за правилами, орієнтуватися на</p>	<p>Пояснення для чого і коли робити «фейк».</p> <p>Техніка виконання кидків хамер і блейд.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, досягнення у спорті. Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, засоби запобігання травматизму</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p>Вправи з бігу.</p> <p>Вправи зі стрибками .</p> <p>Командні естафети: естафета з оббіганням перешкоди, естафета з бар'єрами і оббіганням перешкоди; естафета з варіаціями бігу</p> <p>Силові вправи для розвитку м'язів рук, тулуба і ніг: човник, підйоми тулуба вперед в парі з диском, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання.</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p>Рухливі ігри, естафети з фризбі.</p> <p>Верхні кидки хамер і блейд.</p> <p>Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр»,</p>	<p>тактик та розбіжок. Алтимат і похідні ігри.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань, прикладів поведінки згідно Духу гри, тактик тощо) для використання командою чи класом на уроках з алтимат фризбі.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Дух гри.</p> <p>Основи спілкування з суперником, вирішування спірних моментів, ввічливість і справедливість.</p> <p>Вплив алтимату на зміцнення здоров'я.</p> <p>Важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у естафетах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, а також участь у міських та всеукраїнських змаганнях з алтимат фризбі.</p>
--	---	---

<p>полі, концентруватися на обмеженнях і приймати виважені рішення; вирішувати спірні моменти керуючись Духом Гри; робити згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, проходити командні естафети.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті</p>	<p>«Зустрічні колонки», «Хліб з маслом», «Пас в зону», «Дальній пас», «Наздоганялки».</p> <p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p> <p>Взаємодія 2-х і більше гравців в нападі вертикальний стек; фейки розкидуючого при передачі диска; кати (рух на диск і в зону). Групові дії в захисті: форс на сторону. Рухливі вправи з диском: «Тренувальний стек», «Сітл». Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».</p>	
---	--	--

Варіативний модуль
АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ
(автори: Грицак С.В., Профорук М.Ю.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історичні аспекти розвитку американського футболу, Європі та світі;</p>	<p>Історія розвитку американського футболу,</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку американського футболу та флаг-футболу 5x5.</p>
<p>Дає інформацію про загальну характеристику різновидів гри в американський футбол; безконтактна версія флаг-футбол 5x5.</p> <p>Називає: основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p>	<p>Основні правила гри в усіх різновидах американського футболу, флаг-футболу 5x5.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Основні правила гри у різновидах американського футболу»</p>
<p>Пояснює: санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;</p>	<p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів, режиму дня, особистої гігієни.</p>	<p>Квести на тему: «Який повинен бути режим дня учнів» та «Особиста гігієна»</p>
<p>Дотримується правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять американським футболом</p>	<p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять американським футболом»</p>

		<i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів американського футболу
Виконує: різновиди прискорень, як з місця так і з ходу на дистанціях від 10 до 40 метрів з різноманітних вихідних положень за командою вчителя. Також використовується різновиди човникового бігу та різноманітні естафети; переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;	Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів американського футболу, флаг-футболу 5х5. Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.	<i>Практичне виконання</i> вправ в парах для розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей.
Володіє: різноманітними вправами, які сприяють розвитку та зміцненню м'язів верхнього плечового поясу, рук, тулубу та ніг; технікою правильного утримування м'яча в одній або двох руках перед собою на місці, в русі під час пересування по майданчику, під час оббігання різноманітних перешкод, передача м'яча з правої та лівої сторони як на місці так і в русі; прийомом м'яча після пасу з різних дистанцій, удару ногою партнера по команді та ловіння м'яча з відскоку від землі; елемент введення м'яча у гру (снєп).	Правильне утримування м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу. Передача м'яча руками повздовж поля (відкидування) та в глибину поля (пас вперед) та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі. Введення м'яча в гру (снєп). Групові дії в нападі, захисті та спеціальних командах.	Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах; Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку повздовж поля та в глибину поля; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.
Застосовує: захисні дії щодо гравців з м'ячем; в захисних діях необхідно зірвати стрічку (флаг), або перехопити м'яч у повітрі. Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки. Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює	Прихопити суперника, зірвавши стрічку (прапор).	Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу: <i>індивідуально, в парах та командою</i> <i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.

власний емоційний стан.		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку американського футболу, Європі та світі; <i>Дає</i> інформацію про загальну характеристику різновидів гри в американський футбол; <i>Називає</i> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри; <i>Пояснює та наводить приклади</i> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p>	<p>Історія зародження та розвитку американського футболу в Україні, Європі та світі, різновиди американського футболу: флаг-футбол 5x5, текл 5x5.</p> <p>Правила гри в американський футбол.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку американського футболу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Історія зародження американського футболу у світі»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p>
<p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять американського футболу, та основних правил гри.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами американського футболу.</p>	<p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять американськи футболу».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в американський футбол.</p>
<p>Виконує: прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 x 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя, спеціальних вправ із зміною напрямку руху; швидкісно- силові вправи з використанням стрибків (багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства; переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати; жонгливання м'яча із однієї руки в іншу в</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника, снєп з рук</p>	<p><i>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</i> вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах та групах; ударів по м'ячу по воротах; вміння використовувати захисне спорядження для блокування інших гравців.</p>

<p>русі, з протидією суперника; передачу м'яча вперед на різні дистанції згідно вказаного маршрута гравця, прийом м'яча після передачі та удару ногою – на місці, в русі; удар ногою м'яча із підставки, з руки по воротах та на дальність, введення м'яча в гру (снєп)</p>	<p>в руки, методом відкидання.</p>	
<p>Застосовує: різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближенні за своєю специфікою до різновидів американського футболу</p> <p>захисні дії по відборі м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника захоплення та зриванням стрічки (флаг) та зупинка гравця спеціальним прийомом (текл);</p> <p>Володіє груповими діями в нападі – базові бігові та пасові комбінації, в захисті – протидія біговим комбінаціям та прикриття пасу;</p> <p>Бере участь у навчально-тренувальних іграх з американського футболу (флаг-футбол 5x5 та текл-футбол 5x5)</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Взаємодія декількох учнів в нападі (блокування); передачі м'яча; удари ногою по м'ячу з підставки на дальність (кікофф), з рук на дальність (пант), групові дії в захисті.</p> <p>Різновид гри в американський футбол: безконтактна версія зривання стрічки (флаг-футбол), із застосуванням захисного спорядження шоломів та каркасів (текл-футбол).</p>	<p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку;</p> <p>показ одним учнем іншому правильного виконання удару по м'ячу по воротах;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами американського футболу:</p> <p><i>індивідуально, в парах та командою</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</i></p>
<p>Варіативний модуль БАДМІНТОН (автори: Коломoeць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусев В. Г., Шпільчак А. Я.) 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>Характеризує історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста.</p>	<p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до</p>

<p>Знає: назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану;</p> <p>Називає: спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри.</p> <p>Має уявлення: про точку удару.</p> <p>Вміє: корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.</p> <p>Володіє: правильним хватом ракетки та триманням волану.</p> <p>Використовує: базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонгливання).</p> <p>Виконує: пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонгливання.</p> <p>Уміє: виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою.</p> <p>Пояснює: значення фізичного розвитку учня,</p>	<p>підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.</p> <p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подачі з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна учнів.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтоном.</p>
--	--	---

<p>роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та невдалих спроб виконання подач та ударів.</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p> <p>Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p>Володіє: правилами гри.</p> <p>Має уявлення: про точку удару.</p> <p>Вміє корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану, коригувати підхід до волану та постановку ніг;.</p> <p>Виконує: пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; різноманітні удари справа та зліва;</p> <p>Здійснює вчасний та зручний підхід до</p>	<p>Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Попередження травматизму на уроках;</p> <p>Правила змагань в одиночних та парних зустрічах.</p> <p>Поняття: точка удару, вихідне та ударне положення.</p> <p>Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.</p> <p>Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p><i>Індивідуальна та командна взаємодія</i> – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про</p>

<p>волану; переміщення до вихідної позиції;</p> <p>Звертає увагу: на вчасну готовність до удару та точку удару;</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах;</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;</p> <p>Називає: основні помилки при виконанні стійки та переміщень, здійсненні базових ударів по волану; основні складові здоров'я людини;</p> <p>Дотримується: режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном;</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p>	<p>ударного положення та ловіння волану зверху. Удар по волану. Удари відкритим боком ракетки (справа для праворуких), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки.</p> <p>Основні правила змагань.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтоном.</p>
---	---	--

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ 3x3

(автори: Гусев В. Г., Власюк П. В., Дикий О. Ю.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку українського баскетболу 3x3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3x3, склад команди.</p> <p>Володіє та використовує: основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3x3;</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу 3x3. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців). Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила</p>	<p><i>Практичне виконання.</i> Загальна та спеціальна фізична підготовка. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку основних фізичних якостей.</p> <p>Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома</p>

<p>веденням м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі; ловінням і передачами м'яча ; пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.</p> <p>Вміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи баскетболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності</p> <p>боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Пояснює значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ.</p> <p>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «вертайм», «фол», «чек».</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах.</p> <p>Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p>Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи</p>	<p>безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила гри у баскетбол 3х3.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка.</p> <p>Базові стійки та пересування. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості та спритності.</p> <p>Пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі.</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>руками від грудей з місця та в русі; .</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Формування життєво необхідних умінь і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку українського баскетболу 3х3, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Фізична культура-здоровий спосіб життя - здорова нація.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення баскетболу 3х3 в Україні та у своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових</p>
---	--	--

<p>для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.</p>		<p>компетентностей при вивченні баскетболу 3х3</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила жеребкування, тривалість гри, час на атаку; склад команди та призначення гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри.</p> <p>Заходи щодо попередження травматизму.</p> <p>Володіє та використовує:</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості. Способи пересування по майданчику; різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання обманних рухів; протидію нападаючому гравцю з</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Місце українського баскетболу 3х3 на сучасному етапі розвитку європейського спорту та олімпійському русі. Амплуа гравців . Правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек». Порушення правил гри. (командні фоли, неспортивний та дискваліфікаційний фол) Покарання гравців.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка баскетболіста.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3х3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча.</p> <p>Технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p>

<p>м'ячем;</p> <p>Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p>Уміє: обирати місце для виконання передачі та кидка.</p> <p>Пояснює: місце і роль кожного гравця команди, правила жеребкування, тривалості гри, час на атаку, «овертайм», «чек», правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p>Розповідає Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя.</p> <p>Називає основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м'яча. Називає основні складові здоров'я людини.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний</p>	<p>Пересування гравців без м'яча; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника техніку виконання штрафного кидка; обманні рухи (фінти); протидія нападаючому гравцю з м'ячем.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у баскетбол 3х3, участь у навчальній грі за спрощеними правилами.</p>	<p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Досягнення українських спортсменів, діячів культури і науки як інструмент патріотичного виховання молоді».</p> <p>«Значення фізичної культури і спорту в житті школяра. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p><i>Квест</i> «Визнач помилку та виконай правильно».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>«Баскетбол 3х3 – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
---	---	---

<p>емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>		
<p>Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ (автор: Лакіза О. М.) 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p>Знає: історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри.</p> <p>Визначає: баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань.</p> <p>Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів. Свідомо ставиться до власного здоров'я.</p> <p>Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м.</p> <p>техніку утримання і укривання м'яча; техніку</p>	<p>Історія розвитку баскетболу.</p> <p>Основні правила гри. Вплив баскетболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять баскетболом.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей</p>

<p>ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами.</p> <p>Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p>Володіє: вірною технікою виконання стійок баскетболіста. способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів, стрибками вгору з однієї та двох ніг, з місця та у русі; різновидами техніки ведення м'яча на місці та в русі (почергово правою та лівою рукою) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; з опором захисника.</p> <p>Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі, після подвійного кроку з відскоком від щита; кидки двома руками зверху (дівчата), однією рукою (хлопці); техніку виконання штрафного кидка; взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p>Застосовує: технічні прийоми у нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих і підвідних ігор; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний</p>	<p>Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p>баскетболістів.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i> «Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p><i>Практичне виконання:</i> рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, веденні та передачах м'яча під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів.</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	--

емоційний стан.		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців</p> <p>Визначає: негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті;</p> <p>Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Усвідомлює важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань.</p> <p>Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості;</p> <p>техніку утримання і укривання м'яча; техніку ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу, однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та у русі. з відскоком від підлоги в парах, трійках; фінти та жонгливання; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодії з</p>	<p>Історія розвитку українського баскетболу. Розвиток фізичних якостей швидкості, гнучкості.</p> <p>Правила гри. Жести судді.</p> <p>Правила подвійного кроку. Прості взаємодії двох і трьох гравців.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.</p> <p>Особливості харчування баскетболіста;</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети.</p> <p>Пересування</p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Протидія нападаючому гравцю з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Передачі, ловіння м'яча</p>	<p>Пошукові завдання: історичні факти з розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів, чемпіонів і призерів Олімпійських ігор. Відеофрагменти опису сучасних правил виконання подвійного кроку. Підготовка презентації з теми «Жести баскетбольного арбітра». Пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p>Обговорення та дискусії: «Сучасні зміни у правила подвійного кроку»,</p> <p>«Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину»,</p> <p>«Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою»,</p> <p>«Методи контролю за фізичним навантаженням на уроці».</p> <p>«Спеціальна фізична підготовка баскетболістів».</p> <p>«Сучасна техніка виконання подвійного кроку та різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті»</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</p>

<p>партнерами під час ігор</p> <p>Використовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів.</p> <p>Приймає участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p>Володіє: технікою виконання стійок баскетболіста, способами пересувань у нападі і захисті, різновидами зупинок і поворотів зі зміною напрямку руху за звуковим і зоровим сигналом; стрибками вгору з однієї та двох ніг з місця та у русі, різновидами техніки ведення м'яча у русі (почергово правою та лівою рукою) з різною висотою відскоків і зміною напрямків і передачею партнеру.</p> <p>Демонструє: техніку виконання кидка м'яча з близької дистанції з місця та у русі (після подвійного кроку), кидки двома і однією рукою зверху; штрафний кидок; фінти; прості правила позиційного нападу і захисту проти нападника з м'ячом і без м'яча.</p> <p>Застосовує: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки</p>	<p>Утримання і укривання м'яча. Ловіння, передачі м'яча двома руками від грудей, зверху і знизу; однією рукою на місці та в русі, з відскоком від підлоги. Жонгливання м'ячом.</p> <p>Ведення м'яча</p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p>Кидки м'яча</p> <p>Кидки однією рукою зверху з місця та у русі. Навчання сучасній техніці виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти. Системи гри у нападі та захисті.</p> <p>Ознайомлення з простими правилами позиційного нападу та захисту проти нападника з м'ячом и без м'яча.</p>	<p>Складання комплексу спеціальних вправ розминки баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ щодо розвитку стрибучості і витривалості баскетболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ з передачами м'яча в парах, трійках, четвірках</p> <p>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку; участь у змаганнях та естафетах з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і виконанням технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних змагань, фестивалів конкурсів</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Практичне виконання:</i> рухливі і підвідні ігри; індивідуальні, групові і простіші ігрові техніко-тактичні командні взаємодії.</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	---	---

<p>під час занять баскетболом та змагань</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль
БЕЙСБОЛ**

(автори: Селецький А. М., Гаран А. О., Приходський Г. С., Буяло В. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку українського бейсболу; загальні положення гри, назву та основні задачі кожного з гравців бейсбольної команди, відмінності гри в захисті та нападі.</p> <p>Володіє та використовує: правильним хватом бейсбольного м'яча, тримання біти при відбиванні м'яча; базові положення та основні стійки бейсболіста в захисті та в нападі; вправи із точністю попадання бейсбольним м'ячом з різних відстаней в певну зону.</p> <p>Уміє: виконувати окремі удари битою по м'ячу, керувати польотом м'яча, відчувати силу удару, висоту та напрямком польоту м'яча, корегувати точку удару, своє положення та стійку перед здійсненням удару; виконує основні види ловіння м'яча за допомогою бейсбольної ловушки.</p> <p>Пояснює важливість фізичної підготовки та</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Загальні правила гри у бейсбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка бейсболіста.</p> <p>Гра в нападі: відбивання битою.</p> <p>Гра в нападі: досягання першої бази.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловіння м'яча.</p> <p>Хват бейсбольного м'яча.</p> <p>Стойка та тримання біти.</p> <p>Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, ловіння м'яча з різною траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом бейсбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення бейсболу, розвиток та позитивний вплив бейсболу на організм людини. Пошук інформації про учасників бейсбольного матчу, які не входять до складу команд: тренери, судді, скорери).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Гра в нападі та в захисті: в чому різниця.</p> <p>Яку максимальну кількість очок можливо</p>

<p>багаторазових повторів вправ для бейсболіста.</p> <p>Розуміє основні причини невдалих спроб при відбиванні, ловінні м'яча та намаганнях досягти першої бази.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під час занять. Бере участь у рухливих іграх та естафетах. Розуміє важливість командної роботи при тренуваннях та під час ігор в бейсбол.</p> <p>Дотримується принципів здорового способу життя, правил для запобігання травмування при тренуваннях та під час ігор в бейсбол.</p> <p>Називає основні види бейсбольних кидків, типи ударів битою та ловіння м'яча.</p> <p>Вміє достойно поводити себе в разі програшу та правильно реагувати в разі виграшу у відношенні до команди, яка програла.</p> <p>Контролює своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; слідкує за тим самим у гравців своєї команди.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної роботи для досягнення успіху.</p>	<p>м'яча.</p> <p>Ігрова стійка бейсболіста в захисті та в нападі. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою.</p> <p>Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані. Серія кидків та ловіння м'яча різних типів у визначеній та довільній послідовності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: бадмінтон, теніс тощо.</p>	<p>заробити в бейсбольному матчі за одну ігрову дію.</p> <p>Хто найголовніший гравець в команді.</p> <p>Чи може один гравець самотужки вигравати в бейсбол.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення бейсболу в Україні».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях, тощо.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: місце українського бейсболу в Європі; основні правила змагань; правила безпечної поведінки для попередження травматизму під</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> відбивання битою, досягання першої бази, досягання другої бази, досягання третьої бази, досягання домашньої бази (дому), ловіння м'яча з різною</p>

<p>час занять бейсболом.</p> <p>Володіє та використовує: удари битою по м'ячу (ролінги, банти ...), вправи зі стрибками (через перепони, з діставанням предметів), вправи для розвитку рухливості, частоти рухів, сили, витривалості, рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у бейсбол</p> <p>Уміє: виконувати різні удари битою по м'ячу, керувати польотом м'яча, відчувати силу удару, висоту та напрямком польоту м'яча, виконувати основні види ловіння м'яча за допомогою бейсбольної ловушки, вміє здійснювати точні кидки з певної відстані в прямокутник (страйкову зону).</p> <p>Пояснює: види аутів, які може зробити захист, види переміщень атакуючих гравців по полю після удару (сінгл, дабл-плей, тріпл-плей, хоум-ран).</p> <p>Розповідає про загальні правила гри під час турнірів, правила здорового способу життя.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час тренувань та ігор.</p> <p>Розуміє важливість в бейсболі командної гри, необхідність приходити на допомогу та відчувати гравців своєї команди.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час тренувань та ігор; правил змагань та</p>	<p>Загальні правила гри у бейсбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка бейсболіста.</p> <p>Гра в нападі: відбивання битою.</p> <p>Гра в нападі: досягання першої, другої, третьої та домашньої бази.</p> <p>Гра в захисті: основні види ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'ячом з певної відстані в страйкову зону.</p> <p>Стійка та тримання біти.</p> <p>Керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча.</p> <p>Ігрова стійка бейсболіста в захисті та в нападі. Положення гравця та бити у момент контакту м'яча з битою.</p> <p>Серія кидків та ловіння м'яча з партнером на відстані. Серія кидків та ловіння м'яча різних типів у визначеній та довільній послідовності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети. Перевагу слід надавати іграм, в яких є схожа механіка рухів: бадмінтон, теніс тощо.</p>	<p>траєкторією польоту, відпрацювання кидків з правильним хватом бейсбольного м'яча, стійка та тримання біти, керування польотом м'яча, силою удару, висотою та напрямком польоту бейсбольного м'яча.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> самостійний пошук інформації (історичні факти, цікаві приклади, місце та історія виникнення бейсболу, розвиток та позитивний вплив бейсболу на організм людини; інформація по MLB – головна ліга бейсболу США).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Чи може гравець, який вкидає м'яч (пітчер), самотужки виграти гру.</p> <p>Ціна помилки гравця аутфілда.</p> <p>Чи важливо в бейсболі бути швидким.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Місце бейсбольних команд України в Європейських чемпіонатах».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях тощо.</p>
--	---	---

<p>навичок здорового способу життя.</p> <p>Називає основні помилки при отриманні ауту при грі в нападі та причини недосягнення ауту при грі в захисті.</p> <p>Вміє достойно поводити себе в разі програшу та правильно реагувати в разі виграшу у відношенні до команди, яка програла.</p> <p>Контролює своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; слідкує за тим самим у гравців своєї команди.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної роботи для досягнення успіху.</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ**
(автор Є. А. Єрьоменко)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу;</p> <p>оздоровчі принципи бойового хортингу;</p> <p>особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;</p> <p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у бойовому хортингу;</p>	<p style="text-align: center;">Теоретичні відомості</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу.</p> <p>Оздоровчі принципи бойового хортингу. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу.</p>

<p>шкідливість куріння для здоров'я школяра</p> <p>Називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання;</p> <p><i>описує:</i> спортивну форму бойового хортингу – хортовку та гігієнічні вимоги до неї;</p> <p><i>називає:</i> види сучасного інвентарю;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом;</p> <p>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» 4x9 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 закритими очима;</p>	<p>підготовку у бойовому хортингу.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма бойового хортингу – хортовка, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка <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).</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології бойового хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
--	---	--

види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в одnobічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;

самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – 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; *дівчата* – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);

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.

Володіє: основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і

координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима;

рухливі ігри: 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.

Техніко-тактична підготовка

Стійка спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;

Елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в одnobічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;

самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі

<p>вправ бойового хортингу руками та ногами.</p> <p><i>Демонструє</i> навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу 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.</p>	<p>стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <i>дівчата</i> – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів)</i>: Форма «Перша захисна» /1-з/ – «First Defensive Form» /1-d/, під рахунок і самостійно.</p> <p><i>групове виконання форми</i>:</p> <p>виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.</p>	
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> 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 і морально-етичного виховання відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України.</p> <p><i>Наводить приклади</i> естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом.</p> <p><i>Орієнтується</i> у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>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.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість бойового хортингу.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання</p> <p>відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ бойового хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив бойового хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках бойового хортингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в бойовому хортингу.</p>

<p>хортинг проти наркотиків».</p> <p>Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p>Називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу;</p> <p>Виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи; різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>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;</p> <p>способи пересувань у стійках (вперед, назад,</p>	<p>Всеукраїнська програма НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків».</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу.</p> <p style="text-align: center;"><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешикуння, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p style="text-align: center;"><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><i>спритності:</i> стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;</p> <p><i>витривалості:</i> імітаційні вправи бойового хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p><i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><i>швидкості та реакції:</i> біг: 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м, біг зі зміною напрямлення,</p>	<p>Як краще розподілити обов’язки у навчальній групі з бойового хортингу.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології бойового хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ бойового хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
--	---	--

по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;

поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – 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; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);

спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи бойового хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;

самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг

Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальнорозвивального характеру;

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;

Навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»;

рухливі ігри: 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.

Техніко-тактична підготовка

Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;

поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після

<p>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).</p> <p>Імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p>Володіє:</p> <p><i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу;</p> <p><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.</p> <p><i>виконує:</i></p> <p>Демонструє навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу атаквальну.</p> <p><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.</p>	<p>виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;</p> <p><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;</p> <p><i>вправи для рук:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук бойового хортингу;</p> <p><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;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i> Форма «Перша атаквальна» /1-a/ – «First Attacking Form» /1-a/, під рахунок і самостійно.</p> <p><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.</p>	

**Варіативний модуль
ВЕЛОСПОРТ**

(автори: Авдєєв О. Б., Гомон Є. М., Дудник З. М., Зуб А. В., Коломоєць Г. А., Пруднікова М. С., Трофімов С. І.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Учень/учениця Знає: історію розвитку українського велоспорту, види велоспорту, моделі велосипедів, розміри коліс велосипедів, технічні можливості велосипедистів.</p> <p>Називає: основні правила безпечної поведінки під час користування велосипедом; сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри при повороті праворуч, ліворуч і зупинки.</p> <p>Характеризує: ознаки одягу та взуття для безпечного заняття велоспортом; основні історичні етапи розвитку та вдосконалення велосипеда, загальну будову велосипеда (МТВ, ВМХ, шосе, трек); їх відмінність, їх конструкцію та обладнання, функції окремих елементів конструкції велосипедів.</p> <p>Розповідає: про історію розвитку</p>	<p>Історія розвитку велоспорту.</p> <p>Будова велосипеда.</p> <p>Різновиди велосипеда.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді. Спортивна форма для велоспорту (<i>підбирання спортивного одягу, взуття та одягання велошолома</i>).</p> <p>Знайомство з видатними велосипедистами</p>	<p>Практичне виконання: Знайомство з будовою велосипеда, його технічним станом. Гальмування, початок руху та зупинка.</p> <p>Їзда на велосипеді з дотриманням Правил дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.</p> <p>Одягання велошолома, яке здійснюється на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся повинно бути зібране.</p> <p>Положення рук на рулі під час руху: великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху.</p> <p>Положення голови: голова піднята, дивитись якнайдалі вперед, заборонено використання навушників.</p> <p>Пошукові завдання: самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та</p>

<p>українського велоспорту, видатних велосипедистів України.</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Здійснює самоконтроль під час навчальних занять.</p> <p>Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я, важливість занять велоспортом для досягнення успіху в спорті.</p> <p>Дотримується правил здорового способу життя, безпечна поведінка під час рухової діяльності й занять велоспортом, режиму дня та особистої гігієни; дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами.</p>	<p>України.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна.</p> <p>Самоконтроль під час тренувальних занять.</p> <p>Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p>	<p>вплив велоспорту на організм людини).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Безпека та дисципліна під час їзди на велосипеді – запорука спортивного успіху». «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою». «Спортивний одяг і взуття велосипедиста». «Історія розвитку велосипеда та будови велосипеда».</p> <p>Проектна діяльність (орієнтовні теми): «Історія розвитку й становлення велоспорту в Україні та своєму регіоні». «Різновиди велосипеда». «Назви та принцип дії основних вузлів велосипеда».</p> <p>Інтегровані завдання (орієнтовні теми): «Роль фізичної культури для збереження здоров'я учнів». «Реалізація ключових компетентностей при вивченні модуля «Велоспорт».</p> <p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p>
--	---	--

<p>Виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перешикування з колони по одному в колону по чотири; - рух уперед із кроку на місці; - ходьбу по діагоналі, «протиходом» і «змійкою»; - різновиди ходьби, бігу та стрибків: - на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; - біг 30-60 м (2х30 м, 1х60 м); - біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом; -різновиди стрибків: - потрійний стрибок у довжину з місця (5 підходів); - стрибки на скакалці (3х30 с., 2х1 хв.); - «Човниковий» біг 4×9 м (2 підходи); - рухливі ігри, естафети; - згинання і розгинання рук в упорі лежачи(4х8-10 р.); - підтягування у висі (хлопці 2х3-5р.) та висі лежачи (дівчата 2х3-5р.); - присідання(3х15-20 р.); - піднімання тулуба з положення лежачи(4х10-12р.); - вправи з предметами збільшеної ваги в парах(м'ячі метболу); - планка (4х30 с); - вправа «Супермен»(3- 5 с по 5-6 повторень); - вистрибування з присіду вгору (3х15-20 р.); - стрибки з місця в довжину 	<p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба,</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>біг;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкості;</i></p> <p><i>спритності;</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей;</i></p> <p><i>сили;</i></p> <p><i>стрибки;</i></p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами й без предметів, у парах.</p> <p>Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом.</p> <p>Різновиди стрибків: потрійний стрибок у довжину з місця, стрибки на скакалці, «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри, естафети.</p> <p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата). Присідання.</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги в парах, планка.</p> <p>Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p>
---	--	--

<p>(3 спроби);</p> <ul style="list-style-type: none"> - стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву (15 р. на час, 3 спроби); - вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; - махові рухи; - активні та пасивні нахили; - вправи на розтягування; - рівномірний біг від 400 до 800 м 	<p><i>звучності;</i></p> <p><i>витривалості.</i></p>	<p>Стрибки з місця в довжину, стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p>
<p>Демонструє:</p> <ul style="list-style-type: none"> -початок руху з місця; своєчасне гальмування; зупинку в чітко окресленій точці; - правильну посадку велосипедиста; - фігурну їзду на велосипеді; - проходження перешкод; - їзду з однією рукою; -перетинання перешкод на трасі; -їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч; -екстрене гальмування. <p>Вибирає точку, у якій буде входити в поворот, траєкторію входу та виходу з повороту.</p> <p>Дотримується дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами.</p> <p>Виконує повільну їзду на велосипеді (вправа на рівновагу), перемикання швидкостей, сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч і</p>	<p>Посадка велосипедиста.</p> <p>Гальмування.</p> <p>Початок руху.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Посадка велосипедиста на місці (сідаючи на сідло, педалі ставлять у нижнє положення горизонтально дорожньому покриттю, нога в коліні повинна бути повністю випрямлена).</p> <p>Здійснення гальмування, тримаючи велосипед із лівого боку та натискаючи пальцями кисті гальмівну ручку переднього, заднього й одночасно обох гальмів.</p> <p>Гальмування під час руху кроком і легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом.</p> <p>Тримання велосипеда з лівого боку, затискаючи обидві ручки гальмів пальцями кисті. Нахилити велосипед у свій бік, сісти на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю. Знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду на педаль, одночасно відпустити гальма й натиснути ногою на педаль, почати повільно рух.</p> <p>Рух на велосипеді, з одночасним гальмуванням</p>

<p>зупинки.</p> <p>Керує велосипедом однією рукою.</p>	<p>Зупинка.</p>	<p>обома гальмами до повної зупинки, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху).</p>
<p>Володіє рівновагою на велосипеді.</p> <p>Бачить взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p>Володіє велосипедом і тримає рівновагу, володіє технікою педалювання на велосипеді.</p> <p>Уміє долати труднощі в досягненні особистісно значущої мети.</p> <p>Уміє долати горизонтальні перешкоди: <i>повороти, розвороти.</i></p>	<p>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</p> <p>Проходження перешкод.</p> <p>Екстрене гальмування.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).</p> <p>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, змістити центр ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.</p> <p>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахил велосипеда в бік зігнутої ноги, одночасно змістити центр ваги тіла в протилежний бік (проїзд елемента «колія»).</p> <p>Рух по прямій, одночасно гальмуючи обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставляючи ногу на покриття; іншою ногою знайти педаль носком стопи без зорового контролю та поставити її зверху попереду (для початку наступного руху).</p>

	<p>Подолання горизонтальних перешкод. <i>Повороти, розвороти.</i></p> <p>Їзда на велосипеді та тримання рівноваги.</p> <p>Вправи на рівновагу з використанням велосипеда. <i>Повільна їзда.</i></p> <p>Керування велосипедом однією рукою.</p> <p>Сигнали, що подають велосипедисти під час руху. Повороти ліворуч, праворуч, зупинка.</p>	<p>Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху, зміщення центру ваги тіла назад, поворот руля в потрібний бік, продовжити рух.</p> <p>Рух із місця по прямій зі швидкістю, що менша за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху.</p> <p>Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.</p> <p>Рух із місця по прямій, перед поворотом ліворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю ліву руку або праву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед поворотом праворуч виставити горизонтально дорожньому покриттю праву руку або ліву руку, зігнуту в лікті вгору. Перед зупинкою підняти ліву руку догори.</p> <p>Бесіда з практичною діяльністю: «Сигнали, що подають велосипедисти під час руху». Перед подачею сигналу повернути голову назад ліворуч і впевнитись у можливості виконання маневру; переконавшись, що дорога вільна, показати напрямок подальшого руху.</p> <p>Виконання руху з місця по прямій та по</p>
--	--	---

	<p>Їзда в колоні по одному, парами, групами.</p> <p>Перемикання швидкостей заднім і переднім перемикачем.</p>	<p>великому колу, дотримуючись безпечної дистанції в колоні – відстань дорівнює діаметру колеса, у парі – відстань дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів.</p> <p>Робота в парах: на місці зі зміною, учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на задній перемикач швидкостей на кермі (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).</p> <p>Робота в парах: зі зміною учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший/а стоїть на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на передній перемикач швидкостей на кермі, імітуючи зміну швидкості руху (імітують зміну швидкості руху, перемикаючи з маленької на велику шестерню).</p> <p>Співвідношення шестерень:</p> <p>-велике співвідношення шестерень: попереду велика шестірня, позаду мала (потрібно докласти багато зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання спусків);</p> <p>-середнє співвідношення шестерень: попереду середня шестірня, позаду середня (потрібно докласти середніх зусиль для початку руху, це</p>
--	---	--

	<p>Їзда по перехресній місцевості.</p> <p>Фігурна їзда на велосипеді: «змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія».</p> <p>Проходження перешкод на велосипеді.</p>	<p>співвідношення шестерень необхідне для руху по прямій);</p> <p>-мале співвідношення шестерень: попереду мала шестірня, позаду велика (потрібно докласти мало зусиль для початку руху, це співвідношення шестерень необхідне для подолання підйомів).</p> <p>Фігурна їзда:</p> <p>-їзда на велосипеді («змійка»);</p> <p>-їзда на велосипеді («вісімка»);</p> <p>-їзда на велосипеді («лабіринт»);</p> <p>-їзда на велосипеді («коридор»);</p> <p>-їзда на велосипеді («коло»);</p> <p>-їзда на велосипеді («стоп лінія»).</p> <p>Рух із місця на велосипеді, з доданням «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія»).</p>
--	--	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Учень/учениця</p> <p>Знає: історію розвитку велоспорту в Україні, кращих спортсменів України з різних видів велоспорту; Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Називає: основні правила безпеки під час</p>	<p>Історія розвитку велоспорту в Україні. Зустріч із видатними спортсменами. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Правила безпеки життєдіяльності під час їзди на велосипеді. Повторення вивченого в 5 класі.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перевірка технічного стану велосипеда: перевірка роботи гальм, тиску в шинах коліс, надійності кріплення коліс.</p> <p>Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом. Прискорення та гальмування. Тримання рівноваги на велотренажері.</p>

<p>користування велосипедом. Правила дорожнього руху для велосипедистів.</p> <p>Усвідомлює: особливості раціону спортсмена; історію розвитку велоспорту в Україні; вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p>Наводить приклади меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Виконує основні правила безпеки під час їзди на велосипеді.</p> <p>Бачить взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.</p> <p>Визначається з поштовховою ногою.</p>	<p>Раціональне харчування спортсменів.</p>	<p>Пошукові завдання: самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини; опис техніки й особливостей суддівства перегонів у велоспорті тощо).</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми): «Значення води для організму людини». «Їжа корисна та смачна». «Важливе значення систематичних занять фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності й особистих спортивних результатів». «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху».</p> <p>Вікторина: «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p>Проектна діяльність: «Велоспорт – олімпійський вид спорту».</p> <p>Участь у конкурсах і змаганнях: участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, у багатоступеневих змаганнях для ЗЗСО.</p>
--	--	--

<p>Виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - перешикування з колони по одному в колону по чотири; - рух уперед із кроку на місці; - різновиди ходьби, бігу та стрибків: - на місці та в русі, без предмета, з предметами (<i>м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками</i>), у парах; - біг 30-60 м (<i>2х30 м, 1х60 м</i>); - прискорення до 10 м із різних вихідних положень; - різновиди стрибків: - потрійний стрибок у довжину з місця (<i>5 підходів</i>); - стрибки на скакалці (<i>3х30 с, 2х1 хв.</i>); - стрибки через гумову стрічку (<i>двома ногами, стегно та гомілка паралельно, висота від підлоги до стрічки 30 см (5х10-15 р.)</i>); - «Човниковий» біг 4×9 м (<i>2 підходи</i>); - рухливі ігри, естафети; - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (<i>4х10-12 р.</i>); - підтягування у висі (<i>хлопці - 2х5-7р.</i>) та у висі лежачи (<i>дівчата 2х5-7р.</i>); - присідання (<i>5х15-20 р.</i>); - присідання на перекладині гімнастичної стінки (<i>5х15-20 р.</i>); - піднімання тулуба з положення лежачи (<i>5х10-12р.</i>); - вправи з предметами збільшеної ваги у парах (<i>м'ячі метболу</i>); - планка (<i>4х45 с</i>); 	<p><i>Стройові вправи; ходьба, біг.</i></p> <p><i>Загальнорозвивальні вправи.,</i></p> <p><i>Вправи для розвитку швидкості, спритності,</i></p> <p><i>швидкісно-силових якостей,</i></p> <p><i>сили;</i></p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і злиттям; рух уперед із кроку на місці.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, з предметами та без предметів, у парах.</p> <p>Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> -прискорення на 10 м із різних вихідних положень; -біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом. <p>Різновиди стрибків:</p> <ul style="list-style-type: none"> -потрійний стрибок у довжину з місця; - стрибки на скакалці; -«Човниковий» біг 4×9 м; -рухливі ігри та естафети. <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування у висі (хлопці) та висі лежачи (дівчата). Присідання.</p> <p>Вправи з предметами збільшеної ваги у парах.</p> <p>Планка. Вправа «Супермен».</p> <p>Вистрибування з присіду вгору.</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - вправа «Супермен» (3-5 с по 5-6 повторень); - вистрибування з присіду вгору (3x15-20 р.); - стрибки з місця в довжину (3 спроби); - стрибки стоячи через гімнастичну лаву (15 р. на час, 3 спроби); - вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; - махові рухи; - активні та пасивні нахили; - вправи на розтягування; - рівномірний біг від 400 до 800 м. 	<p><i>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості.</i></p>	<p>Стрибки з місця в довжину.</p> <p>Стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву.</p> <p>Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування.</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800 м.</p>
<p>Виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - екстрене гальмування; - посадку велосипедиста; - педалювання на велосипеді; - їзду на велотренажері; - утримання рівноваги при прискоренні на велотренажері; - фігурну їзду на велосипеді; - проходження перешкод; - їзду з однією рукою; - проходження різких поворотів, - перетинання перешкод; - їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч; - вправу на рівновагу «Сюрпляс»; - правильний вибір точки, у якій буде входити в поворот, траєкторії входу та виходу з повороту. <p>Уміє: долати перешкоди та труднощі в</p>	<p>Повторення вивченого в 5 класі:</p> <p>Екстрене гальмування.</p> <p>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</p>	<p>Практичне виконання:</p> <p>Рух по прямій, одночасно гальмувати обома гальмами до повної зупинки, зміщення центру ваги тіла назад, виставити ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знайти педаль носком стопи та поставити зверху попереду (для початку наступного руху).</p> <p>Повільний рух по прямій (педалі поставити паралельно покриттю та встати ногами на педалях над сідлом).</p> <p>Рух із місця по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях паралельно покриттю, зміщення центру ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки.</p> <p>Рух із місця по прямій на малій швидкості; заздалегідь визначити точки, у яких буде входження в поворот, і траєкторію руху; змістити центр ваги тіла назад, повернути руль</p>

<p>досягненні особистісно значущої мети.</p> <p>Володіє: - велосипедом і тримає рівновагу; - технікою педалювання на велосипеді та велотренажері.</p> <p>Здійснює: - їзду вгору; - їзду зі спусків; - удосконалення техніки володіння велосипедом; - прискорення та гальмування; - формування життєво необхідних умінь та навичок.</p>	<p>Повороти.</p> <p>Керування однією рукою.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс».</p> <p>Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод.</p> <p>Їзда вгору.</p> <p>Їзда зі спусків.</p>	<p>у потрібний бік, продовжити рух.</p> <p>Рух із місця по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с відриваючи руки від руля.</p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс».</p> <p>Стояння на місці без опори: поставити ноги на педаль паралельно покриттю та повернути руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання гальмів і натискуючи на педаль, тримати рівновагу, центр ваги тіла знаходиться посередині велосипеда.</p> <p>Подолання спусків, підйомів:</p> <p>- заздалегідь перед підйомом поступово перемикнути на мале співвідношення передач, перенести центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях (рухатися вгору);</p> <p>- заздалегідь перед спуском поступово перемикнути на велике співвідношення передач, перенести центр ваги тіла назад для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснити плавне гальмування одночасно обома гальмами (рухатися зі спуску).</p> <p>Рух по прямій та під'їжджаючи до підйому:</p>
---	---	--

	Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом.	заздалегідь поступово перемикнути передачу на мале співвідношення, зігнути руки в ліктях і нахилити центр ваги тіла вперед для досягнення збалансованого положення на педалях, рухатися вгору, не сідаючи в сідло, натискаючи на педаль стоячи.
	Їзда на велосипеді та велотренажері.	Їзда на велосипеді, перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості.
	Їзда та вдосконалення техніки володіння велосипедом.	Рух із місця на велосипеді з подолання «смуги перешкод» («змійка», «вісімка», «лабіринт», «коридор», «коло», «стоп лінія», «гойдалка», «s-подібна дорога», «поперечина», «купина», «хвиля».
	Їзда по перехресній місцевості.	

**Варіативний модуль
ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНІ ІГРИ**
(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Ребрина Ан. Ан.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України.</p> <p><i>Знає і розуміє</i> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p><i>Називає:</i> основні Всеукраїнські військово-</p>	<p>Національно-патріотичне виховання дітей та молоді в контексті українського державотворення. Історія розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах.</p> <p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p>Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей та</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>спортивні ігри.</p> <p>Характеризує Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор.</p> <p>Виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор.</p> <p>Приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами; у подоланні смуги перешкод; заходах прикладного спрямування («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний вид діяльності», «Рятувальне багатоборство», «Військово-прикладне багатоборство», «Вправи з гирями» та інші).</p> <p>Застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя</p>	<p>молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура»). Молодий українець XXI століття: хто він? Як Всеукраїнська гра «Джура» сприяє цьому процесу.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Філософське та прикладне значення хортингу в формуванні сучасного патріота України.</p> <p>Всеукраїнський вишкіл «Нащадки вільних». Його значення у системі виховання громадянина України.</p> <p>«Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню професію.</p> <p>Гра «Check point» як елемент миротворчої місії на благо України.</p> <p>Прикладні види рухової активності в системі патріотичного виховання дітей та молоді («Хортинг», «Військово-спортивний хортинг», «Поліцейський хортинг», «Пластун», «Бойовий гопак», «Пожежно-прикладний вид діяльності», «Рятувальне багатоборство», «Військово-прикладне багатоборство», «Вправи з гирями» та інші).</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та</p>	<p>участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини).</p> <p>Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор.</p>
--	---	---

	народних ігор, естафети, козацькі забави. Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.	
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> місце Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура») у виховній системі; основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді; професійно-важливі якості захисника України та засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей.</p> <p><i>Називає:</i> основні засоби виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри «Сокіл» («Джура»); основні аспекти Всеукраїнських військово-спортивних ігор; історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p><i>Володіє</i> знаннями про український національний характер і виховний ідеал гри «Сокіл» («Джура»); технікою виконання прикладних фізичних вправ; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор.</p> <p><i>Знає і розуміє</i> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; умови створення і діяльності роїв «козачат», «джур» чи «молодих козаків».</p> <p><i>Володіє</i> навичками командної гри, в якій учні</p>	<p>Український національний характер і виховний ідеал гри Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»). Основні вектори Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Особливості військової (професійної) діяльності захисника України. Визначення його професійно-важливих якостей. Засоби розвитку важливих професійних якостей та особистісних властивостей. Основи виховання волі, характеру, формування світогляду засобами гри.</p> <p>Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх захисників України рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, точності рухів, прикладних психофізичних якостей та особистісних властивостей засобами військово-спортивних ігор.</p> <p>Подолання смуги перешкод та метання гранати.</p> <p>Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p>Всеукраїнські військово-спортивні ігри – як вагомий засіб патріотичного виховання дітей. Організація та проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в навчанні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука безпечного успіху на уроці.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини).</p> <p>Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p>

<p>безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості.</p> <p>Виконує: етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор.</p> <p>Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню.</p> <p>Застосовує: загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p>Приймає участь: у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; у заходах річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляді–змаганні військово-спортивного вишколу.</p> <p>Свідомо ставить до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя.</p>	<p>Права і обов'язки учасників змагань. Права і обов'язки суддів.</p> <p>Військове орієнтування: топографічна мапа, компас, орієнтування на місцевості та поняття азимуту.</p> <p>Організація заходів річного календарного циклу Всеукраїнської гри «Сокіл» («Джура»): відкриття року, збірки, тренування, свята, мандрівки, екскурсії, таборування під час канікул (осінніх, зимових і весняних), підсумкові заходи, літнє таборування; огляді–змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впорядку. Стрій і пісня.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-спортивні ігри «Хортинг», «Козацький гарт», «Школа безпеки», «Check point» тощо.</p> <p>Елементи військово-спортивних, рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя</p>	<p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор</p>
---	--	---

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

(автори Гусєв В. Г., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Скульський П. Г.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>знає: історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки;</p> <p>розміщення гравців та правила переходу на майданчику;</p> <p>володіє та використовує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера ;</p> <p>уміє: виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності;</p> <p>пояснює: значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол;</p> <p>причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів;</p> <p>взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;</p>	<p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила гри у волейбол.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Базові стійки та пересування. Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p> <p>Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії волейболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>

<p>бере участь: у рухливих іграх та естафетах;</p> <p>дотримується: правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни;</p> <p>називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p>вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>знає: місце українського волейболу на сучасному етапі; основні правила змагань; значення гравців передньої і задньої ліній; правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. Заходи щодо попередження травматизму.;</p> <p>володіє та використовує: стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з волейболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у</p>

<p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча двома руками знизу після переміщення;</p> <p>нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни;</p> <p>використовує: рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол;</p> <p>бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами;</p> <p>уміє: обирати місця для виконання другої передачі. вибір місця для виконання нижніх подач; виконувати нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м;</p> <p>пояснює: значення гравців передньої і задньої ліній;</p> <p>правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p>розповідає: правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності;</p> <p>взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки</p>	<p>преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху. Прийом м'яча двома руками знизу. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.</p> <p>Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової).</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами</p>	<p>міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>
--	--	---

<p>під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p>називає: основні помилки при виконанні перемішень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини;</p> <p>вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;</p> <p>усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>		
--	--	--

Варіативний модуль

ВУДБОЛ

(автори: Федоров С. І., Ребрина Ан. Ар., Дудко Т. О.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>володіє: поняттям про вудбол;</p> <p>розповідає: про місце занять, обладнання, інвентар для занять вудболом; правила гри;</p> <p>називає: основні види вудболу</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p>	<p>Історія розвитку вудболу.</p> <p>Загальна характеристика гри вудбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня. Правила безпеки під час</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вудболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами вудболу Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>дотримується правил безпеки під час занять фізичними вправами.</p> <p>виконує: Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кісті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2–3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м;</p> <p>спеціальні вправи на точність: удар по кулі для влучення в цілі на відстані 2 м, 4 м, 6 м; естафети.</p> <p>бере участь: у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.</p> <p>володіє: ігровою стійкою вудболіста;</p> <p>виконує: захват ручки ключки для вудболу;</p> <p>визначати відстань до цілі;</p> <p>дотримується правил безпечної поведінки під час занять вудболом.</p>	<p>виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила гри у вудбол.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка вудболіста.</p> <p>Базові стійки та пересування. Стійка вудболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для володіння ключкою,</p> <p>рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив вудболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами вудболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з вудболу.</p>
---	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>володіє: місцем знаходження старту, меж доріжки, воріт;</p> <p>виконує: види ударів: на дальню дистанцію, на коротку дистанцію;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з вудболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами вудболу</p>

<p>дотримується правил безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.</p> <p>виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гириями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування;</p> <p>бере участь у народних рухливих іграх з розвитку точності.</p> <p>виконує: два види ударів: на дальню дистанцію з різними траєкторіями, на коротку дистанцію з різними траєкторіями, всі удари виконуються до воріт;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки під час занять вудболом.</p>	<p>Загальна та спеціальна фізична підготовка вудболіста.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Поняття: ставити кулю, виконання доріжки, вибивати чужу кулю.</p> <p>Два види ударів: на дальню дистанцію, на коротку дистанцію.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; народні рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.</p> <p>Виконання ударів по кулі.</p> <p>Розрахунок сили удару на довгі та короткі дистанції.</p>	<p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив вудболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами вудболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з вудболу</p>
--	--	--

	<p>Вибивання кулі за межі доріжки.</p> <p>Проходження воріт.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у вудбол, участь у навчальній грі за спрощеними правилами.</p>	
--	---	--

Варіативний модуль
ГАНДБОЛ
(автори: Гусев В. Г., Петрушевський Є.І., Коломоєць Г.А., Юрків О. Р., Волкова І. В.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку українського гандболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, розмір воріт, склад команди.</p> <p>Володіє та використовує: основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; пересування, зупинку двома кроками; веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль.</p> <p>Уміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи гандболіста, вправи для розвитку гнучкості; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності. Передачу м'яча однією та двома руками на місці та у русі в повільному темпі.</p> <p>Пояснює: значення загально розвиваючих вправ гандболіста, роль підвідних та імітаційних вправи у гри гандбол.</p> <p>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків.</p>	<p>Історія розвитку українського гандболу.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та обладнанню.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила гри у гандбол та ознайомлення з правилами гри у «міні гандбол» .</p> <p>Загально розвиваючі вправи.</p> <p>Стойка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома</p>	<p><i>Практичне виконання</i> - Загально розвиваючі вправи. Вправи на розвиток окремих фізичних якостей. Пересування, зупинка двома кроками.</p> <p>Ведення м'яча на місці та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>Кидки в ціль правою та лівою рукою.</p> <p>Рухливі ігри з елементами міні гандболу, акцент робиться на природний рух, біг, кидки, ловлю, балансування, стрибки, ходьбу, дриблінг.</p> <p>Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.</p> <p>Формування життєво необхідних умінь і навичок.</p>

<p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах, грі «Міні-гандбол» змішаними командами (хлопчики і дівчата) навчаються діяти в групі, соціалізація, спрямованість разом на досягнення спільної мети, сприймати свої переваги та недоліки</p> <p>Дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p>Називає спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> цілеспрямованість, колективізму, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, розвитку інтелектуальних і психічних можливостей.</p>	<p>руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p> <p>Кидки в ціль правою та лівою рукою.</p> <p>Передача м'яча однією та двома руками з місця.</p> <p>Навчальна гра «Міні-гандбол»</p> <p>Рухливі ігри та естафети: без предметів та з предметами.</p>	<p><i>Пошукові завдання</i></p> <p>самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історія розвитку українського гандболу, досягнення українців у спорті в контексті патріотичного виховання школярів).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення гандболу в Україні та своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури (гандболу) для збереженні здоров'я учнів при вивчення інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні гандболу.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; оволодіння руховими якостями: сили,</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок</p>

<p>швидкості, витривалості.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику та правил гри.</p> <p>Заходи щодо попередження травматизму.</p> <p><i>Володіє та використовує:</i></p> <p>Спеціальні вправи для розвитку спритності, гнучкості, сили, швидкості, витривалості.</p> <p>Способи пересування по майданчику;</p> <p>різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку;</p> <p>застосовує навички гри воротаря;</p> <p>бере участь в ігрових вправах та навчальній грі.</p> <p><i>Уміє:</i> обирати місце для виконання передачі та кидка.</p> <p>Виконувати штрафний та вільний кидки</p> <p><i>Пояснює:</i> місце і роль кожного в команді</p> <p>правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p><i>Розповідає</i> Правила здорового способу життя, безпечної поведінки, рухової активності.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення</p>	<p>попередження травматизму.</p> <p>Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.</p> <p>Виховання рухових якостей: сили, швидкості, витривалості.</p> <p>Порушення правил гри.</p> <p>Загально розвиваючі вправи учня.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості, сили вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Способи пересування по майданчику в нападі та захисті. Поєднання способів пересування.</p> <p>Пересування гравців без м'яча. Ловіння м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.</p> <p>Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах.</p> <p>Удосконалення загальної фізичної</p>	<p>гри у гандбол.</p> <p>Виховання рухових якостей: сили, швидкості, спеціальної витривалості.</p> <p>Навчання прийомам гри, удосконалення їх в раніше вивчених умовах, близьких до змагальних.</p> <p>Навчання індивідуальним і груповим діям, вдосконалення в різних комбінаціях і системах нападу і захисту.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній грі з міні гандболу.</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів) про вплив рухової активності на організм людини, формування соціальної та громадянської компетентності.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> «Підготовка та становлення учнівської молоді».</p> <p>«Значення фізичної культури в житті школярів. Профілактика шкідливих звичок».</p> <p><i>Квест</i> «Визнач на помилку та виконай правильно».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p>
--	---	--

<p>спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні передачі та ловіння м'яча. Називає основні складові здоров'я людини.</p> <p><i>Вміє</i> цілеспрямованість, колективізму, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>	<p>підготовленості.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній .</p>	<p>«Гандбол – олімпійський вид спорту».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, комплексних змаганнях.</p>
---	--	---

**Варіативний модуль
ГІМНАСТИКА**

(автор Чешейко С. М., Моспан К. В., Гесик М. Р.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку гімнастики;</p> <p>види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час</p>	<p><i>Теоретичні відомості:</i></p> <p>Історія виникнення і розвитку гімнастики.</p> <p>Досягнення видатних гімнастів України.</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з виникненням та розвитком гімнастики;</p>

<p>виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Володіє та використовує:</p> <p>технікою загальнорозвиваючих, прикладних, стрибкових, акробатичних, силових вправ;</p> <p>виконує комбінації вправ.</p> <p>Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скакалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги.</p> <p>Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні</p> <p>вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє виконувати вправи загальної фізичної</p>	<p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі, вправи для розвитку гнучкості.</p> <p><i>Вправи з обертанням скакалки:</i></p> <p>Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, по чергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.</p> <p>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:</p> <p>З подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву по чергово (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), на двох (2).</p>	<p>особливості оздоровчої та спортивної гімнастики – спільне та відмінне; вплив занять гімнастикою на організм.</p> <p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</p> <p>Значення різних видів гімнастики для зміцнення здоров'я.</p> <p>Застосування гімнастичних вправ для покращення фізичних якостей.</p> <p>Знання правил техніки безпеки як запорука попередження травматизму на заняттях гімнастикою.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Скласти комплекс ранкової гімнастики з використанням музичного супроводу.</p> <p>Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ з предметами.</p> <p>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p>
---	--	--

<p>підготовки, стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Стирбки на час на двох (30 секунд).</p> <p><i>Опорний стрибок:</i></p> <p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.</p> <p><i>Вправи з рівноваги:</i></p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках.</p> <p>Статичні вправи на гімнастичній колоді:</p> <p>Присід, випад, рівновага («ластівка»).</p> <p>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній колоді (або гімнастичній лаві):</p> <p>Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна, руки в сторони – присід, руки на пояс – стійка – поворот ліворуч (праворуч) – 3 приставних кроки лівим (правим) боком – стійка схресно</p>	
---	---	--

правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках, руки на пояс – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.

Акробатичні вправи:

Переكات назад з упору присівши, переكات вперед в упор присівши, круговий переكات, переكات вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.

Орієнтовна комбінація елементів вправ:

Випад правою (лівою) – перекид вперед – перекид вперед схресно – поворот кругом – перекид назад - переكات назад в стійку на лопатках - «міст» з положення лежачи – переكات вперед в упор присівши – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.

Вправи у висах і упорах:

Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання

	<p>рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>Хлопці: підтягування з вису;</p> <p>Орієнтовна комбінація:</p> <p>вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переверотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;</p> <p>згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.</p> <p>Лазіння по канату та гімнастичній стінці:</p> <p>Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.</p> <p>Лазіння по канату в три прийоми.</p>	
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку гімнастики;</p> <p>види гімнастики; терміни гімнастичних вправ; основні елементи акробатики; основи техніки безопорних та опорних стрибків, прикладних вправ; правила техніки безпеки під час виконання гімнастичних вправ.</p> <p>Володіє та використовує:</p> <p>технікою загальнорозвиваючих, прикладних,</p>	<p>Теоретичні відомості:</p> <p>Історія виникнення і розвитку гімнастики.</p> <p>Досягнення видатних гімнастів України.</p> <p>Техніка безпеки під час занять гімнастикою.</p> <p>Вплив гімнастичних вправ на розвиток фізичних якостей та оздоровлення організму.</p>	<p>Практичне виконання акробатичних, стрибкових вправ, вправ для розвитку фізичних якостей та відчуття рівноваги.</p> <p>Пошукові завдання для ознайомлення з місцем видів гімнастики в програмі Олімпійських ігор; видатними українськими гімнастами та їх досягненнями; сучасними системами оздоровчої гімнастики.</p>

<p>стрибкових, акробатичних, силових вправ; виконує комбінації вправ.</p> <p>Уміє: складати комплекси ранкової гімнастики, комбінувати різновиди стрибків зі скакалкою, елементи акробатичних вправ та вправ для розвитку рівноваги.</p> <p>Пояснює мету, завдання та значення різних гімнастичних вправ; особливості техніки виконання вправ.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для вирішення спільних рухових завдань, досягнення командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час виконання гімнастичних вправ; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає види гімнастики, гімнастичні вправи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє виконувати вправи загальної фізичної підготовки, стройові вправи; безопорні та опорні стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після</p>	<p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі.</p> <p><i>Вправи з обертанням скакалки:</i></p> <p>Переступання, переكات (з п'ятки на носок), стрибки з обертанням скакалки однією рукою (іншою рукою, по чергово з передачею скакалки з однієї руки в іншу), стрибки на двох, схресно (у стійці схресно правою (лівою)), на правій (лівій), з правої на ліву (біг), подвійний підскок (основний і додатковий низький стрибок з повільним обертанням скакалки), петлею.</p> <p>Комбіновані стрибки для розвитку координації: нарізно-разом (по чергово), нарізно-схресно (по чергово), на двох-з високим підніманням стегна (по чергово стрибок на двох-стрибок на правій-стрибок на двох-стрибок на лівій).</p> <p>Стрибки через довгу скакалку (обертають двоє, учні виконують по черзі): вхід, стрибки вдвох (втрьох), в напівприсіді, в присіді.</p> <p>Орієнтовна комбінація видів стрибків зі скакалкою:</p> <p>3 подвійним підскоком (4), стрибки на двох (4), на правій (4), на лівій (4), з правої на ліву з високим підніманням стегна (по чергово права-</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):</p> <p>Застосування гімнастичних вправ у процесі загартовування організму.</p> <p>Причини та наслідки отримання травм на заняттях з гімнастики.</p> <p>Проектна діяльність в групах:</p> <p>Ігри з елементами рівноваги.</p> <p>Ігри зі скакалкою.</p> <p>Участь учнів у змаганнях, конкурсах, показових виступах, рухливих перервах, флешмобах.</p>
---	---	--

<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення гімнастичних вправ для здоров'я та розвитку фізичних якостей.</p>	<p>ліва) (4), на двох (2), петлею (4), схресно правою (4), на двох (2), схресно лівою (4), почергово нарізно-разом (4), на двох (4).</p> <p>Стирбки на час на двох(30 секунд).</p> <p><i>Опорний стрибок:</i></p> <p>Настрибування в упор присівши –зістрибування прогнувшись з утриманням о.с. після приземлення (гімнастичний козел в ширину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p>Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» з утриманням о.с. після приземлення.</p> <p>Опорний стрибок способом «ноги нарізно» (гімнастичний козел в довжину, висота 80-90 см, розбіг 5-7 кроків).</p> <p><i>Вправи з рівноваги:</i></p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді на носках, з високим підніманням стегна, приставними кроками правим (лівим) боком, швидкі кроки, переступання через предмети (кубики), повороти на 90 і 180 на носках, повороти в присіді.</p> <p>Статичні вправи на гімнастичній колоді:</p> <p>Присід, випад, рівновага («ластівка»); стійки на носках, на правій (лівій) зі зміною положення рук, стійка на одному коліні руки на пояс.</p> <p>Орієнтовна комбінація вправ на гімнастичній</p>	
---	---	--

колоді (або гімнастичній лаві):

Вхід на колоду з додатковою опорою (без опори на низьку колоду чи гімнастичну лаву), стійка на носках, руки на пояс – 4 кроки на носках – 4 кроки з високим підніманням стегна руки в сторони (з оплеском під стегном), руки в сторони – присід, руки на пояс – поворот ліворуч (праворуч)– стійка - 3 приставних кроки лівим (правим) боком, руки на пояс – стійка схресно правою (лівою) – поворот кругом – три приставних кроки правим (лівим) боком – поворот праворуч (ліворуч) – рівновага, руки в сторони («ластівка») – поворот кругом на носках – 5-6 швидких кроків на носках – випад правою (лівою), руки в сторони – ходьба до кінця колоди – зістрибування з утриманням основної стійки після приземлення.

Акробатичні вправи:

Переكات назад з упору присівши, переكات вперед в упор присівши, круговий переكات, переكات вправо (вліво), перекид вперед, перекид назад, довгий перекид, перекид вперед схресно, «міст» з положення лежачи на спині, стійка на лопатках, стійка на голові і руках з допомогою вчителя.

Орієнтовна комбінація елементів вправ:

Рівновага, руки в сторони («ластівка») - випад правою (лівою) –перекид вперед – перекид

вперед схресно – поворот кругом – перекид назад -перекат назад в стійку на лопатках - перекат вперед – стійка ноги нарізно - «міст» з положення стоячи (з допомогою) –упор присівши – перекид вперед – перекид назад в напівшпагат, руки в сторони – опора руками, стрибком упор присівши – о.с.

Вправи у висах і упорах:

Дівчата: підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (висота 95 см); згинання-розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.

Хлопці: підтягування з вису;

Орієнтовна комбінація:

вис стоячи – махом однієї, поштовхом другої пійом переворотом в упор – махом назад зістрибування – о.с. після приземлення;

згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.

Лазіння по канату та гімнастичній стінці:

Лазіння і перелізання по гімнастичній стінці: в різних напрямках (вертикальному, горизонтальному та по діагоналі) однойменним способом, різнойменним.

Лазіння по канату в три прийоми.

Варіативний модуль

ГОРОДКИ

(автори: Бакіко І. В., Цьось А.В., Ребрина Ан. Ар.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>володіє: поняттям про городки;</p> <p>характеризує етапи розвитку городків;</p> <p>розповідає: про місце занять, обладнання, інвентар для занять городками, правила гри;</p> <p>називає: побудову 15 фігур та їх назви: «гармата»; «зірка»; «криниця»; «артилерія»; «кулеметне гніздо»; «вартові»; «тир»; «вилка»; «стріла»; «колінчастий вал»; «ракетка»; «рак»; «серп»; «літак»; «закритий лист»; загальні вимоги до гри городків, розміщення гравця на майданчику;</p> <p>правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>дотримується правил безпеки та правил гри;</p> <p>виконує: спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні</p>	<p>Поняття про городки. Історія розвитку гри в городки.</p> <p>Загальна характеристика гри городків (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри). Побудова фігур та їх назва.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг. Спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка гравця з городків. Розміщення гравця на ігровому</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії городків).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами городків. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами городків: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків.</p>

<p>та максимально швидко);</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків битки (у різному та заданому темпі);</p> <p>характеризує: розміщення гравця на майданчику;</p> <p>виконує: спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети, захват ручки битки, визначати відстань до цілі, стійку гравця, вибір вихідного положення для кидків битки;</p> <p>бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»»</p>	<p>майданчику.</p> <p>Стійка гравця, вибір вихідного положення для кидків битки.</p> <p><i>Рухливі ігри:</i> «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Крокуй», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб», «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше.</p>	
---	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>розкриває місце українських городків на сучасному етапі розвитку ігор;</p> <p>обґрунтовує значення точних кидків битки;</p> <p>дотримується правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p>володіє: місцем знаходження города, кона та півкона;</p> <p>виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p>	<p>Місце українських городків на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p> <p>Поняття: город, кон та півкон. Три види кидків: плечовий, ліктювий та комбінований. Значення для команди точних кидків битки.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії городків).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами городків. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних</p>

<p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків битки (у різному та заданому темпі);</p> <p>три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; способи кидків битки на ігровому майданчику;</p> <p>вибір місця для кидків битки;</p> <p>бере участь: у навчальній грі городків за спрощеними правилами; у рухливих іграх з елементами городків; у народних рухливих іграх з розвитку спритності;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи кидків битки на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі.</p> <p>Вибір місця для виконання кидка битки.</p> <p>Навчальна гра городків за спрощеними правилами, рухливі ігри: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «Шагай», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб», «Хто зайвий?» естафети та інше.</p>	<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив городків на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами городків: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з городків.</p>
---	--	---

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

ДАРТС

(автори: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю., Ребрина Ан. Ар.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Розуміє</i> історію виникнення гри в дартс; різновиди гри в дартс.</p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку гри в дартс,</p>	<p>Історія виникнення гри в дартс, різновиди гри в дартс. Безпечний спосіб кидання дротиків. Профілактика травматизму.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для</p>	<p>Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в дартс, опису виконання кидків та технічних прийомів гри).</p>

<p>Називає засоби гри в дартс, Володіє прийомами підготовки мішені до початку гри. Пояснює правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних та фізичних якостей і особистісних властивостей.</p>	<p>розвитку прикладних, фізичних якостей гнучкості, окоміру, рівноваги та особистісних властивостей тощо. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я». Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p>
<p>Розуміє принципи гри у дартс. Називає пристосування та спорядження гри у дартс. Пояснює і характеризує правильну основну стійку, правила попадання в мішень. Володіє прийомами правильної хватки дротика. Дотримується основних правил безпечної поведінки під час гри . Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Обладнання та інвентар гри в дартс. Вправи на координацію рухів. Мішень, рахунок, послідовність кидків. Основна стійка гравця в дартс. Підготовка гравця до кидка. Правила безпечної поведінки під час гри в дартс. Різновиди дротиків. Види хваток дротика. Хватки дротика (двома, трьома чотирма пальцями, точкова, площинна).</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Практичне виконання основної стійки під час кидка дротика, Дискусія, обговорення раціональної хватки дротика.</p>
<p>Розуміє закономірність гри у дартс. Називає ознаки несправності дротика. Пояснює послідовність виконання кидка. Володіє прийомами влучного кидка в ціль. Застосовує під час гри правильну позу та хватку рукою дротика. Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей.</p>	<p>Закономірності гри у дартс. Імітація виконання кидка. Швидкість польоту дротика. вага дротика. Прийоми кидки на влучність. Спеціальні індивідуальні вправи на розвиток гнучкості зап'ястя кисті рук розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість. Практичне виконання кидка, попадання дротиків в мішень з різних положень, формування вмінь та навичок. Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в дартс.</p>
<p>Розуміє завдання гри в дартс.</p>	<p>Траекторія польоту дротика. Наведення</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна</p>

<p>Називає причини порушень траєкторії польоту дротика.</p> <p>Пояснює закономірності виникнення порушень під час прицілювання.</p> <p>Має почуття простору, положення дротика до кидка.</p> <p>Володіє вмінням вибору вдалої позиції під час кидка дротика, знаннями типових помилок під час гри в дартс.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>дротика на ціль. Техніка прицілювання. Дихання під час кидка.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку кисті рук, рівноваги, окоміру. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>взаємодія.</p> <p>Дартс – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра «Діаметр». Попадання в чисту мішень без розмітки ліній (можна виготовити з пінопласту).</p>
<p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час кидка дротика.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після кидка, контролює власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення певних результатів під час гри, для здійснення перемоги.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Знаходження зручної позиції для кидка. Імітація виконання кидка з різних відстаней від мішені.</p> <p>Техніка виконання кидка.</p> <p>Три фази кидка: замах руки; вибір кута вильоту дротика; випуск дротика в ціль. Ведення рахунку гри. Комплекс вправ на рівновагу.</p> <p>Гра в дартс. Самооцінка власних можливостей. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p> <p>Гра в дартс – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра «набір очок»</p> <p>Інтегровані завдання попадання дротиків у певні місця мішені.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання дротиків в ціль.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює зміст гри в дартс, хватку дротика.</p> <p>Характеризує історичні аспекти розвитку гри в дартс,</p> <p>Розуміє суть гри у дартс.</p> <p>Називає правила влучного кидка дротика.</p>	<p>Характеристика гри дартс. Особиста гігієна гравця в дартс. Вимоги до одягу. взуття.</p> <p>Безпечний спосіб кидання дротиків.</p> <p>Встановлення мішені, висота, відстань до місця кидків, послідовність кидків, ведення</p>	<p>Проектна діяльність - «Дартс в країнах світу. Характеристика правил гри дартсу.»</p> <p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна</p>

<p>Пояснює вибір траєкторії удару.</p> <p>Характеризує особливості кидка, правила кидка.</p> <p>Володіє вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Виконує різні види кидків, аналіз техніки кидків.</p> <p>Дотримується правил гри, правил безпечної поведінки під час гри.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей.</p>	<p>рахунку.</p> <p>Кидки по мішені з закритими очима</p> <p>Кидки з відміткою зони прицілювання на мішені. Кидки на влучність.</p> <p>Кидки з різної відстані до мішені. Аналіз техніки виконання кидка дротика.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку гнучкості кисті рук, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>взаємодія. Гра «Сектор».</p>
<p>Розуміє траєкторію руху дротика.</p> <p>Називає правила зміни траєкторії руху дротика після зміни швидкості кидка.</p> <p>Пояснює правила техніки безпеки при поводженні з дротиками.</p> <p>Характеризує позицію гравця під час кидка дротика.</p> <p>Володіє вмінням виконувати кидок зі зміщенням початкового місця дислокації ніг.</p> <p>Дотримується правил поведінки під час гри, правила поводження з дротиками.</p> <p>Виконує різні кидки під час гри, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Особливі траєкторії руху дротика.</p> <p>Вибір позиції для здійснення кидків.</p> <p>Положення тулуба, ніг, рук, голови під час виконання кидка. Рух руки під час кидка.</p> <p>Техніка безпеки до та під час кидків дротиками.</p> <p>Розрахунок часу на кидок.</p> <p>Кидки в певну зону мішені.</p> <p>Кидки в певний сектор мішені.</p> <p>Кидки в мішень з підрахунком очок.</p> <p>Кидки в мішень із зміщенням початкового розміщення, дислокації ніг.</p> <p>спеціальні індивідуальні вправи для розвитку прикладних, фізичних якостей та особистісних властивостей</p> <p>Вправи для розвитку самоконтролю, окоміру, рівноваги, відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Командна взаємодія. Практичне виконання гри в дарст. Гра «набір очок»</p> <p>Гра в дартс за допомогою комп'ютерних програм.</p>

<p>Розуміє правила гри в дартс.</p> <p>Усвідомлює траєкторію руху дротика після кидка.</p> <p>Пояснює правила кидка, положення рук до і під час кидка.</p> <p>Характеризує доцільність виконання кидка дротика з певною швидкістю.</p> <p>Має відчуття простору, особистий темп, ритм.</p> <p>Виконує різні комбінації кидків.</p> <p>Дотримується правил поведінки під час кидка.</p> <p>Виконує спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Знання правил ігор: «набір очків». «Швидкий раунд». «501». «301». «101». «Американський крикет» та ін.</p> <p>Техніка безпека при поводженні з дротиками.</p> <p>Траєкторії польоту дротика швидкість вильоту, кут входу в мішень. Темп, ритм кидків.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей: рівноваги, гнучкості, окоміру, самоконтролю емоційного стану.</p>	<p>Обговорення та дискусія.</p> <p>«Самоконтроль та керування емоціями під час гри в дартс».</p> <p>Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних подіях.</p> <p>Гра «Набір очок». «Раунд» . «3 по 5»</p>
<p>Удосконалює навички гри в дартс.</p> <p>Розуміє всі чинники влучного кидка дротика.</p> <p>Називає сектор попадання дротика перед кидком.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань.</p> <p>Характеризує кожен свій кидок та траєкторію руху дротиків після кидка.</p> <p>Володіє навичками кидка із закритими очима</p> <p>Виконує аналіз гри, своїх кидків, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Дотримується правил гри дартсу.</p> <p>Складає траєкторію руху дротика до кидка.</p> <p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в дартс.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та</p>	<p>Змагання з дартсу. Правила проведення змагань з дартсу. Суддівство. Складання протоколу змагань, правила підрахунку очок. Визначення сектора попадання до кидка. Кидки із закритими очима.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану. вправи для профілактики плоскостопості.</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в дартс.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра «Сектор», «Набір очок». «Раунд», «3 по 5», «Американський крикет» та ін.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо-шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>після гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		
--	--	--

Варіативний модуль
ДЗЮДО
(автори Руденко М. М., Кошляк А. А., Дуброва С. В.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>знає та характеризує роль дзюдо як носія культурних і духовних цінностей; елемента забезпечення безпечної поведінки людини;</p> <p>розповідає про особливості фізичного розвитку дитини; захисні властивості організму і їх профілактику засобами фізичної культури; послідовність виконання загальнорозвивальних вправ для фізкультурних занять різної спрямованості; поведінку в надзвичайних ситуаціях; етику і взаємини між людьми; правила змагань з дзюдо; техніку дзюдо та правильне виконання технічних дій;</p> <p>називає правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>дотримується правил безпечної поведінки на заняттях фізичною культурою, правил</p>	<p>роль і значення фізичної культури та безпосередньо дзюдо в сучасному суспільстві;</p> <p>дзюдо як носій і виразник культурних і духовних цінностей;</p> <p>дзюдо як елемент забезпечення безпечної поведінки людини;</p> <p>дзюдо та його вплив на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей;</p> <p>особливості фізичного розвитку людини;</p> <p>послідовність виконання загальнорозвиваючих вправ для фізкультурних занять різної спрямованості;</p> <p>поведінка в надзвичайних ситуаціях;</p> <p>поняття про етику у взаєминах між людьми;</p> <p>термінологія дзюдо, правила змагань з дзюдо;</p> <p>техніка дзюдо та правильне виконання технічних</p>	<p><i>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив дзюдо на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій) для використання класом на уроках дзюдо.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології дзюдо «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p>

<p>безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо; правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо</p> <p>знає: поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; основи техніки дзюдо; термінологію та правила змагань дзюдо</p> <p>знає та виконує: персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах; - вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату; - вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг; - вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм. - вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, 	<p>дій;</p> <p>гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</p> <p>правила безпеки та профілактика травматизму під час занять з дзюдо;</p> <p>Загальна фізична підготовка</p> <p>Загальнорозвивальні вправи;</p> <p>стретчинг;</p> <p>вправи з предметами:</p> <p>вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі;</p> <p><i>вправи на подолання власної ваги;</i></p> <p><i>вправи прикладного характеру</i></p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>прийоми самостраховки;</p> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо</p> <p>вправи для кидків;</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для</p>	<p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	--	---

<p>еспандером, гумовим амортизатором;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів): - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори; - Загальнорозвивальні вправи в русі: - різновиди бігу та бігових вправ; - стрибки та стрибкові вправи з різних положень; - лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів; - лазіння по канату в два і три прийоми; - пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій); - подолання простої смуги перешкод. - естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання; - вправи на подолання власної ваги. - вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням 	<p>тактики;</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера.</p> <p><i>Утримання.</i></p> <p><i>Виведення з рівноваги.</i></p> <p><i>Кидки.</i></p> <p><i>Техніка партнера.</i></p> <p><i>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</i></p>	
---	--	--

опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;

- підтягування на низькій і високій перекладині;

- підтягування різними хватами і способами;

- силові вправи у висах і упорах;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, опору партнера, перенесення і перекладання снарядів (м'ячів і т.п.);

- вправи прикладного характеру;

- прийоми самостраховки.

- спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо:

- вправи для кидків:

- вправи для зачепів;

- вправи для підхватів;

- вправи для кидків через спину та стегно;

- спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки та тактики;

- спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.

- утримання в різних положеннях;
- способи уходу від утримань з різних положень;
- виведення з рівноваги ривком захватом рук з падінням; виведення з рівноваги поштовхом захопленням руки.
- технічні дії рівня учнівської майстерності 4-го КЮ;
- через плече (ПОН-СЕОЙ-НАГЕ);
- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);
- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);
- підхват стегном під дві ноги (ХАРАІ-ГОШІ);
- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);
- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);
- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ)- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;
- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;

-самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;

- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;

застосовує страхування під час виконання вправ;

бере участь: в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності. у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;

володіє: навичками техніки кидків дзюдо;

демонструє техніку виконання вивчених спеціальних вправ, техніку виконання кидків, атакуючих та захисних технічних дій;

має здатність:

- будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);

- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;

- мислити тактично;

має: вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;

<p>вміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; - результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату; - правильно взаємодіяти з партнерами; - зіставляти технічні рухи з рухами, що зустрічаються в повсякденному житті; - контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях. 		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>характеризує</i> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування; <i>розкриває</i> знання про загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про дзюдо як елемента національної культури і забезпечення безпечної поведінки людини; олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні; <i>називає</i> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні</p>	<p>Олімпійські ігри давнини. Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні. Режим дня, його основний зміст та правила планування. Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості. Проведення самостійних занять з корекції постави і статури. Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями. Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної поведінки людини.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах навчання, формування вміння і навички. <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив дзюдо на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій) для використання класом на уроках дзюдо. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука. <i>Квест на знання термінології дзюдо</i> «Вгадай, назви, виконай»</p>

<p>правила на заняттях дзюдо; свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; дотримується загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо. правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо володіє навичками стройових дій; знає основні стройові поняття; основи техніки дзюдо; термінологію дзюдо знає та виконує персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу; виконує стройові вправи, прийоми, команди; - Загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опорю власної ваги в різних вихідних положеннях; - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами; - вправи на подолання власної ваги; - прийоми самостраховки - спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо рівні 5-го та 4-го КЮ: - вправи для утримань; - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання;</p>	<p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо. Дотримання вимог безпеки на уроках. Правила безпеки та профілактика травматизму на заняттях з дзюдо. Загальна фізична підготовка <u>Стройові вправи.</u> <u>Загальнорозвивальні вправи.</u> <u>Загальнорозвивальні вправи в русі.</u> <u>Вправи на подолання власної ваги</u> <u>Рухливі ігри:</u> Спеціальна фізична підготовка: прийоми самостраховки; Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо - Вправи для утримань. - Вправи для виведення з рівноваги. - Вправи для підніжок. - Вправи для підсікання. - Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів. спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики; Техніко-тактична підготовка Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера. <i>Техніка партера. Утримання та уходи.</i> <i>Виведення з рівноваги.</i> <i>Кидки.</i> <i>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</i></p>	<p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацією прийомів. Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ дзюдо, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	---	---

- утримання в різних положеннях;
- способи уходу від утримань з різних положень.
- виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;
- **кидки:**
- через плече (ШОН-СЕОЙ-НАГЕ);
- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);
- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);
- підхват стегном під дві ноги (ХАРАІ-ГОШІ);
- задню підсічку (КО-СОТО-ГАРІ);
- зацеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);
- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ)
- через спину з захопленням руки під плече (СОТО-МАКІКОМІ);
- через стегно з захопленням відвороту (ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);
- через стегно з захопленням за два рукава (СОДЕ-ЦУРІ-КОМІ-ГОШІ);
- через голову підсадом гомілкою з захопленням тулуба (СУМІ-ГАЕШІ);
- комбіновані, складні координаційні вправи;
- активні і пасивні способи захисту;
-самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;
бере участь в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання; в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;
застосовує страхування під час виконання вправ;

<p>володіє навичками техніки базових кидків дзюдо; основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);</p> <p>демонструє елементи техніки боротьби лежачи та базові кидки;</p> <p>має здатність: - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо; <p>вміє робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>		
--	--	--

Варіативний модуль
ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА
(автори: Копилова Л. В., Ребрина Ан. Ар., Модлінська М. І.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує історію розвитку дитячої легкої атлетики;</p> <p>називає: види дитячої легкої атлетики; правила безпеки;</p> <p>бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та</p>	<p>Історія розвитку дитячої легкої атлетики.</p> <p>Види дитячої легкої атлетики .</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках дитячої легкої атлетики</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань</p> <p>Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.</p> <p>Прискорення, повторний біг.</p> <p>Рівномірний біг до 500 м</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).</p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>

<p>здоров'я інших; дотримується правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою; виконує: - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; - старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м; - стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»; - метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль - техніку виконання: бігу, стрибків, метання; - рівномірний біг (кросовий) до 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим). - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку, - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки,</p>	<p>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль <i>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</i> Техніка виконання: бігу, стрибків, метання. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків. Естафети з елементами бігу. Вправи на відтворення ритму. Спеціально – бігові вправи. Вправи на комунікацію. <i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині». «Формула – 1» Техніка передачі естафетної палички. Біг на витривалість. <i>Стрибкові види:</i> Стрибок у довжину з місця. Стрибки через довгу скакалку <i>Види метань:</i> Метання дитячого спису, Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс), Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»</p>	<p>фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p>
---	--	---

<p>багатоскоки, біг на прямих ногах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу; <p>відтворює: вправи з заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг;</p> <p>володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку</p> <p>має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика).</p> <p>готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>називає: фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;</p> <p>бере участь: у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки під час занять;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та</p>	<p>Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.</p> <p>Рівномірний біг.</p> <p>Біг за сигналом.</p> <p>Біг з різних стартових положень.</p> <p>Біг з поворотом.</p> <p>Біг по віражу.</p> <p>Стрибки.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики). Командна взаємодія у легкій атлетиці.</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>

<p>здоров'я інших;</p> <p>виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рівномірний біг (кросовий) 8 хв. - біг за сигналом (зоровим, слуховим) - біг зі зміною напрямку. - біг з поворотом на різні відрізки, - біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку. - біг по маркерам з різним завданням. - подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню. - стрибки на місті. - стрибки з просуванням вперед. - стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 40см), - стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см). - вертикальні стрибки догори обома ногами. - стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч. - стрибки на «швидкісній драбині». - стрибки через довгу скакалку. - спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, із захлестом гомілки, багатоскоки. - спеціально-бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки , біг на прямих ногах. - вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках. - ігри на комунікацію. - біг 30м. 60м, - біг з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), - бар'єрний біг з різною відстанню між бар'єрами, 	<p>Естафети з елементами бігу.</p> <p>Вправи на відтворення ритму.</p> <p>Спеціально – бігові вправи.</p> <p>Вправи на комунікацію.</p> <p><i>Бігові види:</i> біг 30м, 60м, біг з перешкодами (бар'єрами- висота 40см),</p> <p>Біг з перешкодами (слалом),</p> <p>Біг «по швидкісній драбині».</p> <p>«Формула – 1».</p> <p>Естафетний біг.</p> <p>Біг на витривалість без врахування часу.</p> <p>«Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг</p> <p><i>Стрибкові види:</i></p> <p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибки через довгу скакалку</p> <p>Види метань:</p> <p>Метання дитячого спису,</p> <p>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),</p> <p>Метання стоячи на колінах,</p> <p>«Обертальне метання»,</p> <p>Метання диска</p>	<p>фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</i></p> <p><i>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</i></p>
---	--	--

<p>- човникову естафету зі спринтерського бар'єрного слалому, - подолання бар'єрів збоку правою та лівою ногами, - біг «по швидкісній драбині». - передачу естафетної палички у статичному, або динамічному положенні. - стрибок у довжину з місця. - перехресні стрибки (класики). - метання дитячого спису, - метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, - метання із поворотом, із легким інвентарем (обручі, ключки), обертання після кількох кроків.</p> <p>вiдтворює: вправи із заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг, біг з перешкодами «слалом»; дистанцію «Формула віражів»: спринтерський і бар'єрний біг, дистанцію «Формула віражів» -спринтерська естафета;</p> <p>володіє: технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку;</p> <p>має уявлення: техніки бігу з перешкодами (бар'єрами- висота 20 -30 см), техніки стрибка у довжину з місця, метання набивного м'яча (вага 500 г) стоячи на колінах, техніки передачі естафетної палички (кільця, м'ячика);</p> <p>готується: до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль
ДИТЯЧИЙ (НАСТІЛЬНИЙ) БІЛЬЯРД**
(автори: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Розуміє</i> історію виникнення більярду; різновиди гри в більярд.</p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку гри в більярд,</p> <p><i>Називає</i> засоби гри в більярд,</p> <p><i>Володіє</i> прийомами розстановки шарів на більярдному столі на початок гри.</p> <p><i>Пояснює</i> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Історія гри в більярд, різновиди гри в більярд, поняття про більярдний стіл. Розміри більярдних столів. Розмір більярдного столу у дитячому (настільному) більярді. Американський більярд – пул, «вісімка», вільна піраміда (американка).</p> <p>Початкове розміщення куль на більярдному столі. Забарвлення куль.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних свідчень про появу гри в більярд, опису виконання ударів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда на тему «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда на тему «Особиста гігієна».</p>
<p><i>Розуміє</i> принципи гри у більярд.</p> <p><i>Називає</i> пристосування та спорядження гри у більярд</p> <p><i>Пояснює</i> і характеризує правила першого удару, правила розбиття піраміди.</p> <p><i>Володіє</i> прийомами правильної хватки кия.</p> <p><i>Дотримується</i> основних правил безпечної поведінки під час гри.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Правило першого удару. Правила розбиття піраміди битком.</p> <p>Стійка під час гри. Хватки кия, розміщення кия під час удару на більярдному столі.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри в більярд. Хватки кия, види ударів по кулях. Попадання в лузу.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Удари по більярдних кулях. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p><i>Розуміє</i> закономірність гри у більярд.</p>	<p>Закономірності гри у більярд. Ознаки</p>	<p>Індивідуальна творчість.</p>

<p>Називає ознаки переможної партії.</p> <p>Пояснює послідовність виконання удару по кулі.</p> <p>Володіє прийомами влучного удару кием по кулі для попадання в лузу.</p> <p>Застосовує під час гри правильну позу та хватку рукою кия.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>виграшної позиції. Нічия у більярді, правило перегравання партії.</p> <p>Удари по кулях з довільного зручного положення.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Практичне виконання ударів, попадання куль в лузу з різних положень куль на більярдному столі, формування вмінь та навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки</p>
<p>Розуміє завдання переможної партії.</p> <p>Називає причини порушень, фолу, вильоту куль за межі столу.</p> <p>Пояснює закономірності виникнення порушень під час гри в більярд.</p> <p>Характеризує поняття фолу, удару з руки.</p> <p>Володіє вмінням вибору вдалої комбінації, знанням типових помилок під час гри, вмінням використовувати ударні колонки.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Вади гри в більярді. Порушення, фол. Виліт куль за межі столу.</p> <p>Правила продовження гри після вильоту куль.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри для здійснення результативного удару</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Знаходження зручної позиції на більярдному столі для удару.</p> <p>Гра в більярд.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих позицій куль на більярдному столі, комбінаційних ударів).</p> <p>Гра в більярд – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання.</p> <p>Поєднання рухів та навичок для попадання куль в лузу.</p>

6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює зміст гри в більярд, хватки кия для різних ударів</p> <p>Характеризує історичні аспекти розвитку гри в більярд,</p> <p>Розуміє суть гри у більярд.</p> <p>Називає правила влучного удару в лузу.</p> <p>Пояснює вибір траєкторії удару.</p> <p>Характеризує особливі удару, правила удару.</p> <p>Володіє вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Виконує ряд комбінаційних ударів.</p> <p>Дотримується правил гри, правил безпечної поведінки під час гри.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Різновиди ударів по кулях у більярді.</p> <p>Правила крученого удару по кулі.</p> <p>Аналіз руху кулі після зміщення місця удару кием. Виконання влучного удару по кулі в лузу.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність - «Більярд в країнах світу. Характеристика правил гри різних видів більярду.»</p> <p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в більярд засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p>
<p>Розуміє поняття «крученого» удару.</p> <p>Називає правила зміни траєкторії кулі після виконання «крученого» удару.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань з більярду.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє вмінням виконувати удар зі зміщенням місця удару по кулі.</p> <p>Дотримується правил поведінки під час гри</p> <p>Виконує різні удари кием під час гри.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після</p>	<p>Особливі траєкторії руху кулі.</p> <p>Зміна траєкторії руху кулі після «крученого» удару.</p> <p>Складання комбінацій, розміщення куль для забиття куль у лузу з використанням «крученого» удару.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в більярд.</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм.</p>

<p>гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p>Розуміє поняття удару від борту.</p> <p>Усвідомлює траєкторію руху кулі від борту в лузу.</p> <p>Пояснює правило забивання куль від борту більярдного столу</p> <p>Характеризує доцільність виконання удару від борту.</p> <p>Володіє комбінаційною системою ударів на виграш.</p> <p>Виконує різні комбінаційні удари.</p> <p>Дотримується правил поведінки за більярдним столом.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Удар від борту. Техніка виконання удару від борту. Забивання куль у середню лузу після виконання удару від борту.</p> <p>Траєкторії руху куль після виконання удару від борту.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Знаходження шляхів виходу з безвихідного (на перший погляд) положення під час гри у більярд</p> <p>Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, а також участь в інших спортивних подіях.</p>
<p>Удосконалює навички гри в більярд.</p> <p>Розуміє правила влучного удару.</p> <p>Називає лунку попадання кулі перед ударом.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань.</p> <p>Характеризує кожен свій удар та траєкторію руху кулі після удару.</p> <p>Володіє навичками «крученого» удару, удару від борту.</p> <p>Виконує аналіз гри, своїх ударів, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Дотримується правил гри у більярд.</p> <p>Складає траєкторію руху кулі до удару.</p> <p>Вміє оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в більярд.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після</p>	<p>Правила проведення змагань з більярду.</p> <p>Складання траєкторії руху кулі, в залежності від виду удару.</p> <p>Визначення лузи до удару та попадання кулі у неї.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в більярд.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Гра в більярд за допомогою комп'ютерних програм. Більярд «вісімка»</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалів, а також участь у всеукраїнських подіях</p>

<p>гри; контролює власний емоційний стан. Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		
<p>Варіативний модуль ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ) (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>характеризує історію розвитку доджболу;</p> <p>називас: загальну характеристику гри доджбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння</p>	<p>Історія розвитку українського доджболу.</p> <p>Загальна характеристика гри доджбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця. Правила здорового способу життя;</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Стійка доджболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці доджболіста приставними</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії доджболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами доджболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу:</p>

<p>м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>характеризує: розміщення гравців на майданчику;</p> <p>виконує: пересування в стійці додзболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; ловіння м'яча знизу, від стіни;</p> <p>бере участь у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший? тощо»</p> <p>вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>кроками, вибір вихідного положення для кидків та ловіння м'яча.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p><i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з додзболу.</p>
---	--	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>розкриває місце українського додзболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор;</p> <p>обґрунтовує значення точних кидків та ловіння м'яча;</p> <p>дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>виконує: стрибкові вправи;</p>	<p>Місце українського додзболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор.</p> <p>Значення для команди точних кидків та ловіння гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса,</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії додзболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами додзболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у</p>

<p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація кидків та ловіння м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>виконує: способи пересування по доджбольному майданчику; кидки м'яча зверху;</p> <p>ловіння м'яча знизу від стіни, в парах та колонах;</p> <p>кидки м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для кидків;</p> <p>вибір місця для ловіння;</p> <p>кидки м'яча після ловіння;</p> <p>бере участь: у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Кидки м'яча однією рукою зверху.</p> <p>Кидки м'яча однією рукою знизу. Ловіння м'яча однією рукою знизу після переміщення. Вибір місця для виконання кидка. Вибір місця для ловіння.</p> <p>Кидки м'яча різними способами. Ловіння м'яча знизу після виконання кидка.</p> <p>Навчальна гра доджбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Вибивний» та інші.</p>	<p>міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив доджболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами доджболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з доджболу.</p>
--	---	--

<p>вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
<p>Варіативний модуль КОРФБОЛ (автор Лакіза О. М.) 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p><i>Знає:</i> історію розвитку корфболу; особливості і розміри ігрового майданчика, м'яча і корфа; основні принципи і правила гри.</p> <p><i>Визначає:</i> корфбол – як спортивну гендерну гру, важливий фактор укріплення і збереження здоров'я; принципи гігієни та санітарії при занятті корфболом, необхідність дотримання правил безпечної поведінки на заняттях з корфболу;</p> <p><i>Свідомо ставиться</i> до власного здоров'я;</p> <p><i>Усвідомлює:</i> основні елементи техніки, тактики гри; правила безпечної поведінки під час занять корфболом; базові гігієнічні норми під час і після занять фізичними вправами;</p> <p><i>Виконує:</i> прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами; приставним шагом (вправо, вліво), зупинки стрибком та двома кроками з поворотами на місці; різноманітні стрибки у гору з однієї та двох ніг, з місця та у русі в сполученні з техніко-тактичними завданнями,</p>	<p>Історія розвитку корфболу.</p> <p>Принципи і правила гри.</p> <p>Вплив спортивних ігор і корфболу на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Поняття про техніку і тактику гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять корфболом.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режим дня.</p> <p>Основні засоби спеціальної фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети</p> <p>Пересування:</p> <p>Різновиди стійок корфболістів,</p> <p>Способи пересувань у нападі і захисту.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку корфболу, основні правила гри; цікавих прикладів і результатів змагань на етапах розвитку гри; опису техніки ігрових прийомів і основ тактики гри. складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей корфболістів; відеоматеріали різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні гравців відомих клубів світу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми):</i> «Гендерна рівність у спорті як складова загального принципу рівності», «Заняття корфболом – фактор мотивації і укріплення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях спортом», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних</p>

<p>спиною уперед, «човниковий» біг 4 × 5м. вірне розташування на майданчику у взаємодіях з партнерами під час гри.</p> <p><i>Бере участь:</i> у рухливих іграх («День і ніч», «Квач», «Невід», «Виклик номерів» «Перестрілка», «М'яч середньому», «М'яч капітану та ін..) та різноманітних естафетах з інтегрованими завданнями у пересуваннях та передачах м'яча.</p> <p><i>Використовує:</i> вправи для розвитку гнучкості, координації рухів, сили м'язів тулуба, плечового поясу та кистей рук; серійні стрибки та стрибки з діставанням високо підвішених предметів.</p> <p><i>Дотримується:</i> вірної техніки виконання стійок, різноманітних пересувань в нападі й захисті.</p> <p><i>Демонструє:</i> подвійний крок, кидки м'яча у корф однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; пенальті.</p> <p><i>Володіє:</i> ловінням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою (правою, лівою) від плеча з відскоком від підлоги; перехопленням передач м'яча; виходами на вільне місце для отримання м'яча.</p> <p><i>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</i></p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює</p>	<p>Передачі м'яча:</p> <p>Різновиди передач м'яча.</p> <p>Кидки м'яча:</p> <p>Перехоплення передач м'яча.</p> <p>Вірне розташування на майданчику.</p> <p>Взаємодії гравців.</p> <p>Рухливі ігри.</p> <p>Ігри техніко-тактичного характеру.</p>	<p>досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я молоді».</p> <p>«Сучасна техніка виконання різноманітних технічних прийомів у нападі та захисті відомих корфболістів»,</p> <p>«Особливості техніки виконання кидків м'яча у корфболі».</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів, змагань і фестивалів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Практичне виконання рухливих і підвідних ігор; індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних завдань у пересуванні, передачах, кидках м'яча.</i></p> <p><i>Квест:</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	---	--

власний емоційний стан.		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p><i>Характеризує:</i> історію розвитку корфболу в Україні.</p> <p><i>Пояснює:</i> набір технічних елементів; тактичних і прийомів гри; важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості для гравців у корфболі; методику організації самостійних занять корфболом.</p> <p><i>Наводить приклади:</i> негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я людини.</p> <p><i>Знає:</i> прості взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисті; правила безпечної поведінки під час занять корфболом; особливості раціонального харчування для занять фізичними вправами.</p> <p><i>Виконує:</i> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу, рук; чергування вивчених способів пересувань з метою звільнення від опіки захисника; вихід на вільне місце для отримання м'яча; ловлю і передачу м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей та зверху, від голови; кидки однією рукою зверху, двома руками від голови з місця і в русі (з двох кроків); перехоплення м'яча; пенальті; фінти; протидію нападаючому гравцю з м'ячом;</p>	<p>Історія розвитку корфболу в Україні.</p> <p>Техніка гри: пересування, передачі, кидки м'яча.</p> <p>Тактика гри: Простіші взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисту. Виховання фізичних якостей швидкості, гнучкості. Організація самостійних занять корфболом. Шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров'я людини. Раціональне харчування під час занять фізичними вправами. Правила безпеки на заняттях корфболом. Основні засоби спеціальної фізичної підготовки. Рухливі ігри та естафети. Пересування: Різновиди стійок корфболістів, Способи пересувань у нападі і захисту.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) історичних фактів з розвитку Українського корфболу; відеофрагментів опису сучасних методів виховання швидкості і гнучкості, пошук опису та відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних корфболістів. Підготувати презентацію з теми «Стретчинг».</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми):</i> «Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину», «Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою», «Спортивні ігри як засіб формування ключових компетентностей особистості». «Спеціальна фізична підготовка корфболіста». «Правила змагань з корфболу», «Розминка корфболіста» «Сучасна техніка виконання кидків з різних дистанцій».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди Складання комплексу вправ спеціальної</p>
--	---	--

<p><i>Використовує:</i> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса, рук, розвитку гнучкості; серійні стрибки та стрибки з дістанням високо підвішених предметів.</p> <p><i>Бере участь:</i> у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями у пересуваннях та передачах м'яча.</p> <p><i>Застосовує:</i> різновиди передач м'яча в парах, трійках; вірне розташування на майданчику; оптимальний вибір місця для одержання передачі м'яча; взаємодію двох гравців «Передай м'яч і виходь»; взаємодії трьох гравців «Трикутник»; взаємодії у четвірках»; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час рухливих ігор («М'яч капітану», «Боротьба за м'яч» та ін.); навчальні ігри; гру в монокофбол;</p> <p><i>Здійснює:</i> передачі в колонах, парах, трійках, четвірках з опором захисника.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Передачі м'яча:</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками.</p> <p>Перехоплення.</p> <p>Кидки м'яча однією, двома руками:</p> <p>Пенальті.</p> <p>Фінти.</p> <p>Правильне розташування на майданчику при взаємодіях.</p> <p>Взаємодії двох і трьох гравців.</p> <p>Системи гри у нападі та захисту</p> <p>Взаємодії гравців у нападі і захисті.</p> <p>Прості комбінації.</p> <p>Розташування на майданчику.</p> <p>Навчальні ігри.</p>	<p>розминки корфболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ для розвитку стрибучості і витривалості корфболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ у передачах м'яча в парах, трійках, четвірках.</p> <p>Складання естафет для проведення конкурсів, спортивних свят, фестивалів</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагменту підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Практичне виконання</i> індивідуальних групових ігрових техніко-тактичних завдань, рухливих і підвідних ігор;</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	--

Варіативний модуль

ЛАКРОС

(автори: Демедюк В. І., Коломоєць Г. А., Федоров С. І.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку лакросу;</p> <p><i>Усвідомлює</i>, що спортивна гра «Лакрос» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><i>Дотримується</i> правил: гри у лакрос; правил безпечної поведінки під час уроків з лакросу.</p> <p><i>Виконує</i>: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4х5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p>рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;</p> <p><i>пересування</i>: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння ключкою з м'ячем;</p> <p><i>перекидання м'яча один одному</i>: кидок м'яча ключкою стоячи на місці;</p> <p>підйом м'яча, що лежить на землі, ключкою;</p> <p>кидки м'яча один одному в русі;</p> <p>кидки м'яча по воротам з місця;</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять лакросом та на ігровому майданчику.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Гігієнічні вимоги під час занять лакросом.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Зародження лакросу в світі. Розвиток лакросу в Україні.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у лакрос.</p> <p>Загальні ігрові положення гри лакрос.</p> <p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p><i>Пересування</i>: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням ключкою та м'ячем;</p>	<p><i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення лакросу; цікавих фактів про гру лакрос, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих лакросистів) для використання групою учнів чи усім класом на уроках фізичної культури.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Лакрос, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p><i>Квест</i> «Подорож стежинками лакросу»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування передачі м'яча двома руками зверху.</p>

<p>кидки м'яча по воротам в русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча тримаючи його ключкою, по колу, «вісіркою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p>Володіє серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів, навичками пасу та кидків в умовах виконання ігрових вправ</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я.</p> <p>застосовує <i>відбирання м'яча</i>, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча; «закривання».</p>	<p><i>перекидання м'яча один одному:</i> кидок м'яча ключкою стоячи на місці; підйом м'яча, що лежить на землі, ключкою; кидки м'яча один одному в русі; кидки м'яча по воротам з місця; кидки м'яча по воротам в русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча тримаючи його ключкою, зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловлення м'яча ключкою; гра на виході; вибір правильної позиції у воротах під час виконання введення м'яча у гру;</p> <p><i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;</p> <p><i>групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки;</p> <p><i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»;</p>	<p>Підбери індивідуальні вправи для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старти» тощо), внутрішньо шкільних змаганнях, змаганнях у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з лакросу.</p>
---	---	--

	<i>групові дії в захисті: правильний вибір позиції.</i>	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує історію українського лакросу, дитячо-юнацький та професіональний лакрос в Україні;</p> <p>Володіє знаннями про основні команди з лакросу України;</p> <p>Дотримується правил: гри у лакрос;</p> <p>Безпечної поведінки під час уроків лакросу.</p> <p>Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4х9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;</p> <p>Застосовує: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів;</p> <p>вистрибування з присіду;</p> <p>естафети, рухливі ігри.</p> <p>навички гри воротаря</p> <p>Знає та виконує: різноманітні пересування в нападі та захисті з ключкою (з м'ячем і без м'яча);</p>	<p>Етапи розвитку лакросу в світі та в Україні.</p> <p>Еволюція правил гри у лакрос.</p> <p>Основні правила гри у лакрос.</p> <p>Загальні ігрові положення гри лакрос.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші);</p> <p>Прискорення та ривки тримаючи ключку з м'ячем;</p> <p>Стрибки з імітуванням кидків м'яча з-за голови;</p> <p>Спортивні ігри гандбол, футбол за спрощеними правилами з елементами лакросу.</p> <p>Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.</p> <p>Пересування гравців без м'яча.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів лакросу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення лакросу; цікавих фактів про гру лакрос, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих лакросистів; опису техніки виконання прийомів гри, визначення помилок тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Оздоровче та прикладне значення гри лакрос.</p> <p>Способи організації та проведення самостійних занять з лакросу у позанавчальний час.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером для</p>

<p>ловіння та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі;</p> <p>кидки м'яча правою й лівою рукою з місця, в русі та в стрибку;</p> <p>Володіє умінням виконувати стартовий розіграш м'яча та вільні кидки;</p> <p>Бере участь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Ловління м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху.</p> <p>Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі.</p> <p>Передача в русі парами зі зміною місць.</p> <p>Різноманітні передачі з різною траєкторією кидка м'яча.</p> <p>Перехват м'яча під час передачі.</p> <p>Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі.</p> <p>Кидки по воротах.</p> <p>Гра воротаря. Сійка та переміщення у воротах. Ловління м'ячів та введення їх в гру.</p> <p>Ігрова вправа 2x1; 2x2.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами.</p>	<p>розучування передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p>Використання рухів та елементів лакросу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старты» тощо), внутрішньо шкільних змаганнях, змаганнях у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з лакросу.</p>
--	--	--

**Варіативний модуль
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

(автори: Шнира О. О., Ребрина Ан. Ар., Прокопишин Я. Ф.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розповідає про розвиток лижних перегонів;</p> <p>Пояснює як підбирати лижний інвентар, спортивну форму та взуття;</p> <p>Знає алгоритм домедичної допомоги у разі</p>	<p>Становлення і розвиток занять з лижної підготовки (лещатарства).</p> <p>Лижний інвентар та догляд за ним.</p> <p>Підбір спортивної форми та взуття для занять</p>	<p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив лещатарства на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з</p>

<p>переохолодження (обмороження).</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших, дотримується правил самоконтролю;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять лижною підготовкою;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та на лижах, їх перенесення;</p> <p>пересування на лижах ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;</p> <p><i>повороти:</i> на місці переступанням навколо носків та п'яток лиж; у русі переступанням (ліворуч, праворуч); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску;</p> <p>Здійснює проходження дистанції до 500 м без врахування часу;</p> <p>Застосовує:</p> <p><i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»;</p> <p><i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну;</p> <p><i>гальмування:</i> «плугом», падінням;</p> <p>Володіє технікою поперемінного</p>	<p>лижною підготовкою.</p> <p>Алгоритм домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження)</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках лижної підготовки.</p> <p>Імітація класичних лижних ходів на місці і в русі.</p> <p>Стройові вправи з лижами та на лижах.</p> <p>Імітаційні вправи на місці: стійка лижника.</p> <p>Рух рук в поперемінному ході.</p> <p>Рух рук і тулуба в одночасному без кроковому ході.</p> <p>Узгодження поперемінного руху рук і ніг в поперемінному ході.</p> <p>Перенесення лижного інвентарю.</p> <p>Проходження дистанції до 1500 м. Рухливі ігри та ігри на лижах, естафети.</p> <p><i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо носків та п'яток лиж; у русі переступанням (ліворуч, праворуч).</p>	<p>лижної підготовки).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з лижної підготовки: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з лижної підготовки.</p>
--	---	---

<p>двокрокового та одночасного безкрокового ходів</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p><i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою».</p> <p><i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна.</p> <p>Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом», падінням.</p>	
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує розвиток лижних перегонів в Україні;</p> <p>Називає види лижних перегонів;</p> <p>Пояснює основні правила лижних перегонів;</p> <p>Розповідає як готувати лижний інвентар до уроку;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;</p> <p>Виконує: імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;</p> <p><i>повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> низьку; <i>гальмування:</i> «плугом»;</p> <p>Здійснює: рівномірне проходження дистанції</p>	<p>Історія розвитку лижних перегонів в Україні.</p> <p>Види лижних перегонів.</p> <p>Підготовка лижного інвентарю до занять.</p> <p>Основні правила змагань з лижних перегонів.</p> <p>Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки</p> <p>Імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером.</p> <p>Спеціальні вправи лижника.</p> <p>Рівномірне проходження дистанції до 2000 м.</p> <p>Ігри та естафети на лижах.</p> <p><i>Пересування на лижах:</i> поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярьський хід без</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з лижної підготовки).</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив лижних перегонів на організм людини).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами лижної підготовки. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p>Ігри, розваги та квести з лижної підготовки:</p>

<p>до 1000 м без врахування часу;</p> <p><i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»;</p> <p><i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p> <p>Володіє: технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>палиць.</p> <p><i>Повороти:</i> на місці махом; у русі «плугом».</p> <p><i>Сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».</p> <p><i>Спуски:</i> навскіс.</p> <p><i>Стойка лижника під час спуску з гори:</i> низька.</p> <p>Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.</p> <p><i>Гальмування:</i> «плугом».</p> <p>Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.</p>	<p><i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах лижної підготовки.</p>
---	---	---

**Варіативний модуль
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Деревянко В. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку настільного тенісу;</p> <p><i>Розкриває</i> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;</p> <p><i>Називає</i> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;</p> <p><i>Володіє</i> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою;</p>	<p>Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.</p> <p>Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.</p> <p>Спеціальні вправи:</p> <p>ходьба</p> <p>біг</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і</p>

<p>способами тримання ракетки;</p> <p>Виконує: <i>ходьбу:</i> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);</p> <p><i>біг:</i> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком;</p> <p><i>присідання:</i> пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі;</p> <p><i>стрибки:</i> з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад);</p> <p><i>багатоскоки:</i> на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;</p> <p><i>переміщення:</i> однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки;</p>	<p>присідання</p> <p>стрибкові вправи</p> <p>переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди.</p> <p>Хватка ракетки, види хваток.</p> <p>Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові).</p> <p>Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар).</p> <p>Прийом подачі</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>
---	--	--

<p><i>вправи для кистей рук:</i> обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p><i>імітаційні вправи:</i> імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p>жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі;</p> <p>поштовховий удар з партнером;</p> <p>подачу та прийом подачі</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять настільним тенісом</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> основні фізичні якості тенісистів;</p> <p>Знає правила гри;</p> <p>Виконує: різновиди ходьби, бігу, присідання;</p>	<p>Загальна характеристика гри в настільний теніс.</p> <p>Основні правила гри в настільний теніс.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі.</p>

<p>стрибків; переміщення, вивчених у першому році навчання;</p> <p>обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом);</p> <p>захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри;</p> <p>Володіє пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні, технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p> <p>Здійснює: серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції</p> <p>Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.</p> <p>Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва.</p> <p>Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.</p> <p>Подачі з нижнім обертанням м'яча.</p> <p>Елементи навчальної гри</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p>	<p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з настільного тенісу.</p>
<p>Варіативний модуль ПАДЕЛ (ПАДЕЛ-ТЕНІС) (автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p>Характеризує етапи розвитку паделу; розміщення гравця на майданчику;</p> <p>Називає: загальні вимоги до гри падел, розміщення гравця на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується правил безпеки та правил гри</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);</p> <p>імітаційні вправи: імітацію ударів та прийомів м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>пересування в стійці гравця (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Історія розвитку гри падел.</p> <p>Загальна характеристика гри падел (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка гравця з паделу. Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці гравця приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.</p> <p>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії паделу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив паделу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p>
--	--	--

<i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Розкриває</i> місце українського падела на сучасному етапі розвитку ігор;</p> <p><i>Обґрунтовує</i> значення точних ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p> <p><i>Виконує:</i> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітацію ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по падел майданчику; удари м'яча;</p> <p>прийоми м'яча від стіни, в парах та колонах;</p>	<p>Місце українського падела на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p> <p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Удари м'яча.</p> <p>Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком ракетки.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії паделу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами паделу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів. .</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив паделу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами паделу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з паделу.</p>

<p>удари м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для прийому від стіни;</p> <p>удари м'яча після прийому в парній грі;</p> <p>бере участь: у навчальній грі падела за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Прийом м'яча після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання удару.</p> <p>Вибір місця для прийому.</p> <p>Удари м'яча в парній грі.</p> <p>Прийом м'яча від стіни після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра падела за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	
---	--	--

Варіативний модуль
ПАННА (ВУЛИЧНИЙ ФУТБОЛ)
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоець Г. А., Ребрина Ан. Ан.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку панни; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри панна, розміщення гравця на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому</p>	<p>Історія розвитку української гри панна.</p> <p>Загальна характеристика гри панна (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравця, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в панні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>

<p>майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийомів м'яча (у різному та заданому темпі)</p> <p>пересування в стійці футболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p>бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»»</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Особиста гігієна спортсмена</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка гравця панни. Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці футболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча від стіни.</p> <p>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах.</p> <p>Прийоми м'яча від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»»</p>	<p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p>
--	--	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор;</p>	<p>Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p>
<p>Обґрунтовує значення точних ударів та</p>		<p><i>Індивідуальна</i> та командна взаємодія – шлях до</p>

<p>прийому м'яча від стіни;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)</p> <p>способи пересування по панному майданчику; удари м'яча;</p> <p>прийоми м'яча від стіни, в парах та колонах;</p> <p>удари м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для прийому від стіни;</p> <p>удари м'яча після прийому в парній грі;</p>	<p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча від стіни.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Удари м'яча.</p> <p>Удари м'яча внутрішнім та зовнішнім боком стопи.</p> <p>Прийом м'яча після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання удару.</p> <p>Вибір місця для прийому.</p> <p>Удари м'яча в парній грі.</p>	<p>креативного успіху в панні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами вуличного футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях та заходах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами панни: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з панни</p>
---	---	--

<p>Бере участь: у навчальній грі панна за спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Прийом м'яча від стіни після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра панна за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	
---	---	--

Варіативний модуль

ПЕТАНК

(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М., Леськів В. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Володіє: поняттям про петанк; ігровою стійкою петанкіста;</p> <p>Розповідає: про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом; правила гри;</p> <p>Описує: кулі, кошонет, мерило, коло.</p> <p>Виконує: Спеціальні вправи для верхньої частини тіла: вправи для плечей, лікоть, кисті та пальців, спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг 3–5 разів по 30 м, 2–3 рази по 60 м, біг у повільному темпі до 1500 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети; захват кулі; визначення</p>	<p>Поняття про петанк. Місце занять, обладнання, інвентар. Правила гри. Стратегія гри.</p> <p>Ігрова стійка петанкіста. Захват кулі. Визначення відстані до цілі (кошонету).</p> <p>Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для кидків, рухливі ігри для розвитку швидкісно-силових здібностей: «Вовк і кози», «У довгої лози», «Лоза», «У річку, гоп», «Переправа через річку», «Класики», «Сміхота», «Гречка», «Півник», «Пускайте нас», «У царя», «Хвіст», «Крук», «Вуж», «У відьми», «Яструб» та естафети.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії петанку).</p> <p>Рухова активність – запорука здоров'я.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та</p>

<p>відстані до цілі;</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх з розвитку швидкокісно-силових здібностей.</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя</p>		<p>навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Володіє: місцем знаходження кошонета, кулі;</p> <p>Розрізняє: два види кидків: сидячи (ставить кулю), стоячи (вибивати кулю);</p> <p>Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з гімнастичною палицею тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування, вправи з гантелями, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування; два види кидків: стоячи з різними траєкторіями, сидячи з різними траєкторіями, всі кидки виконуються до кошонета</p> <p>Бере участь у рухливих іграх з розвитку спритності.</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя</p>	<p>Поняття: Ставити кулю, вибивати кулю.</p> <p>Два види кидків: стоячи та сидячи.</p> <p>Виконання кидків. Кидок з верхньою, середньою та низькою траєкторією. Кидки стоячи та сидячи.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності: «Вовк і хорт», «Шило», «У кужмірки», «Кузьмарки», «Панас», «Жмурки», «Петре, де ти?», «Кобла», «Хорт», «У бобра», «Ой летіла зозуленька», «Море», «Рак-неборак», «Вкрасти сало», «Верниголова», «Жук», «Дзвіниця», «Вежа», «Гори» та естафети.</p> <p>Правила безпеки під час занять фізичними вправами та петанком. Правила здорового способу життя</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання гри у петанк; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив петанку на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії петанку).</i></p> <p>Рухова активність – здорова нація. Петанк чи боча - одна із самих популярних ігор на свіжому повітрі в усьому світі.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання петанку.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів</p>

у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.

Варіативний модуль

ПІКЛБОЛ

(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку піклболу; розміщення гравців на майданчику;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри піклбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; правила здорового способу життя;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки та правил гри</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі)</p>	<p>«Піклбол» (англ. Pickleball) – як вид фізкультурної діяльності, що поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу.</p> <p>Історія розвитку українського піклболу.</p> <p>Загальна характеристика гри піклбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна спортсмена.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії піклболу).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в піклболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях та заходах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив піклболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу:</p>

<p>пересування в стійці піклболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча, від стіни, в парах, в колонах;</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка піклболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці піклболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча.</p> <p>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p><i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання піклболу</p>
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку ігор Європи та Всесвітніх ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення точних ударів та прийому м'яча;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p>	<p>Місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту.</p> <p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правил здорового способу життя.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії піклболу).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в піклболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях та заходах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних</p>

<p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по пікльбольному майданчику; удари м'яча зверху;</p> <p>прийоми м'яча знизу від стіни, в парах та колонах;</p> <p>удари м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для прийому;</p> <p>подачі та удари м'яча після прийому в парній грі;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі пікльбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу.</p> <p>Удари м'яча знизу. Прийом м'яча знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому.</p> <p>Подачі м'яча в парній грі. Прийом м'яча після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра пікльбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пікльболу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пікльболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пікльболу</p>
--	--	--

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

(автори: Деревянко В. В., Силантьєв Д. О., Семененко В. П., Сілкова В. О.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює: значення правил гігієни та санітарії	Історія розвитку плавання.	<i>Практичне виконання рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вміння</i>

<p>під час занять плаванням.</p> <p>Розповідає: історію розвитку плавання.</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки на уроках плавання та здорового способу життя.</p> <p>Володіє знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; технікою виконання загальнорозвивальних вправ.</p> <p>Володіє та використовує</p> <p><i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням).</p> <p><i>у воді:</i> вправи для освоєння з водним середовищем: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, відкривання очей у воді, «медузу», «зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи;</p> <p>рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання</p>	<p>Правила безпечної поведінки на воді, у басейні.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням</p> <p>Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.</p> <p>На суші: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання У воді: вправи для освоєння з водним середовищем.</p> <p>Техніка виконання рухів ногами та руками кролем на грудях та кролем на спині.</p> <p>Узгодження рухів рук та ніг кролем на спині та кролем на грудях.</p> <p>Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в повній координації.</p> <p>Техніка простих стрибків у воду.</p> <p>Техніка простих поворотів «маятник» при плаванні кролем на грудях та кролем на спині.</p>	<p>і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив плавання на організм людини, опису техніки виконання плавальних рухів тощо) для інформування однокласників на уроках.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i></p> <p>Плавання, як зручний засіб пересування у водному середовищі.</p> <p>Загартування як засіб збереження фізичного здоров'я.</p> <p>Світові рекорди в плаванні.</p> <p><i>Ігрові завдання:</i> «Пошук скарбів», водне поло (за спрощеними правилами), естафетні перегони.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> порівняй результативність виконання вправ, досліди результати з певних видів плавання.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ плавання, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
--	--	---

<p>на грудях , спині);</p> <p>рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т.п.).</p> <p>Уміє раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Пояснює: значення дотримання правил безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах, оздоровчий вплив плавання на організм людини.</p> <p>Володіє: знаннями про техніку плавання брасом та правил виконання стартів і поворотів; технікою виконання спеціальних вправ.</p> <p>Виконує:</p> <p><i>на суші:</i> комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, імітаційні вправи з плавання (рухи</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах.</p> <p>Оздоровчий вплив плавання та водних процедур на організм людини.</p> <p>Основи техніки плавання брасом.</p> <p>Техніка виконання стартових стрибків і поворотів.</p> <p><i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи для розвитку координації рухів; силові вправи, вправи для розвитку гнучкості. Імітаційні вправи з плавання.</p> <p><i>У воді:</i> ковзання на грудях та спині, видихи в</p>	<p><i>Практичне виконання</i> вправ для удосконалення техніки вивченими стилями плавання, формування вміння і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив занять плаванням та водних процедур на самопочуття людини, результатів участі плавців у різноманітних змаганнях, опису техніки стилів плавання тощо).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Трохи історії щодо прагнення людини оволодіти навичками плавання.</p>

<p>руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині.</p> <p>у воді: ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом;</p> <p>стартовий стрибок.</p> <p>Уміє раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання.</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на уроках плавання.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює</p>	<p>воду, занурення.</p> <p>Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.</p> <p>Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом.</p> <p>Узгодження рухів у плаванні брасом.</p> <p>Подальше вивчення техніки плавання брасом в повній координації.</p> <p>Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях.</p> <p>Ігри та розваги у воді, естафетне плавання.</p>	<p>Плавання як джерело здоров'я.</p> <p>Становлення змагального значення плавання.</p> <p><i>Проектна діяльність</i> порівняй вплив раціонального виконання вправ на результативність, досліди підсумки участі українських плавців на світових аренах.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання плавання, його специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Ігрові завдання:</i> водне поло (за спрощеними правилами), ігри з пірнанням (довжину, глибину), естафетні перегони.</p> <p><i>Участь у змаганнях:</i> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	--	---

власний емоційний стан.		
Варіативний модуль ПЛЯЖНИЙ БАДМІНТОН (AIRSCHATL) (автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Самсонюк О. П.) 5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку пляжного бадмінтону; розміщення гравців на майданчику;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри, назви ліній, розміщення гравців на майданчику; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки та правил гри;</p> <p><i>Виконує:</i> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийому волана (у різному та заданому темпі);</p> <p>пересування в стійці бадмінтоніста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому волана, від стіни, в парах, в колонах;</p>	<p>Історія розвитку українського пляжного бадмінтону.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка бадмінтоніста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці бадмінтоніста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та</i></p>

<p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>та прийому волана.</p> <p>Удари волана на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми волана від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>командою.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжному бадмінтону</p>
---	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейських та Всесвітніх ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення точних ударів та прийому волана;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p>	<p>Місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p> <p>Значення для команди точних ударів та прийому гравцем волана.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи пересування</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бадмінтону).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бадмінтоні.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бадмінтону. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по майданчику; удари зверху;</p> <p>прийоми знизу, в парах та колонах;</p> <p>удари знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для прийому;</p> <p>подачі та удари після прийому в парній грі;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача волана знизу.</p> <p>Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому.</p> <p>Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бадмінтону на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бадмінтону</p>
---	--	---

Варіативний модуль
ПЛЯЖНИЙ БЕЙСБОЛ (ГИЛКА)
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Характеризує</i> етапи розвитку пляжного бейсболу; розміщення гравців на майданчику;	Історія розвитку українського пляжного бейсболу.	<i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу).

<p>Називає: загальні вимоги до гри пляжний бейсбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику; правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та накидання м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>пересування в стійці пляжного бейсболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча, від стіни, в парах, в колонах;</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Загальна характеристика гри пляжний бейсбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка бейсболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці бейсболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та накидання м'яча.</p> <p>Удари по м'ячу на місці та накидання м'яча.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бейсболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна учнів – запорука надійного успіху в пляжному бейсболі.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бейсболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бейсболу</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p>Розкриває місце українського пляжного бейсболу на сучасному етапі розвитку європейських та Всесвітніх ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення точних ударів та накидання м'яча;</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по пляжному бейсбольному майданчику; удари по м'ячу;</p> <p>накидання м'яча знизу, в парах та колонах;</p> <p>удари по м'ячу після накидання;</p>	<p>Місце українського пляжного бейсболу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту.</p> <p>Значення для команди точних ударів та накидання гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i></p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Удари по м'ячу.</p> <p>Накидання м'яча після ударів.</p> <p>Вибір місця для виконання удару.</p> <p>Вибір місця для накидання.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу).</i></p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пляжному бейсболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пляжного бейсболу. Безпека та дисципліна учнів – запорука надійного успіху в пляжному бейсболі.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пляжного бейсболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами пляжного бейсболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання пляжного бейсболу</p>
--	--	---

<p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для накидання;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі пляжний бейсбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>	<p>Накидання м'яча після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра пляжний бейсбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	
--	--	--

Варіативний модуль
ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ
(автори Хоменко П. В., Зайцева Ю. В., Тараненко І. В.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає</i> історію розвитку пляжного волейболу; загальну характеристику гри; основні елементи техніки;</p> <p><i>Характеризує</i> основні технічні прийоми та елементи пляжного волейболу й особливості їх виконання</p> <p><i>Володіє та використовує</i> стійки пляжного волейболіста (висока, середня, низька), пересування різними способами та кроками у різному темпі та зі зміною напрямку переміщень; вправи для розвитку сили м'язів, гнучкості, швидкості, спритності, стрибкові вправи, вправи для розвитку загальної витривалості, імітаційні вправи, метання м'яча у ціль; естафети.</p> <p><i>Володіє</i> передачами м'яча двома руками</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять пляжним волейболом.</p> <p>Попередження спортивного травматизму.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Гігієнічні вимоги під час занять пляжним волейболом.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Зародження пляжного волейболу в світі. Розвиток пляжного волейболу в Україні.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у пляжний волейбол.</p> <p>Загальні ігрові положення гри пляжний</p>	<p><i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів пляжного волейболу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення пляжного волейболу; цікавих фактів про гру пляжний волейбол, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих гравців-пляжників; результатів участі національних збірних команд, опису техніки виконання прийомів гри тощо) для використання групою учнів чи усім класом на уроках фізичної культури.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню; прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.</p> <p>Виконує пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, праворуч, ліворуч) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> техніки безпеки під час фізичної активності; правил гри з пляжного волейболу; основ здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> технічні елементи пляжного волейболу; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Дотримується</i> правил спортивної поведінки, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> власне самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; управляє власним емоційним станом.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичної активності для здоров'я; необхідність збереження власного здоров'я та здоров'я інших; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>волейбол.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; біг «ялинкою» з торканням поверхні майданчика, пересування різними способами та кроками.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці, після пересування.</p> <p>Стійки, пересування приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Участь у грі «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами».</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем та пересуванням різними способами та кроками.</p>	<p>Попередження спортивного травматизму. Пляжний волейбол, як засіб відпочинку та задоволення.</p> <p><i>Квест</i> «Подорож стежинками пляжного волейболу»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>Підбери індивідуальні вправи для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів пляжного волейболу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старти» тощо), внутрішньошкільних змагань, змагань у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з пляжного волейболу.</p>
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<i>Знає та характеризує</i> основні технічні	Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в	<i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних

<p>прийоми пляжного волейболу, особливості та техніку їх виконання.</p> <p><i>Визначає</i> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>Виконує: пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, праворуч, ліворуч) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів.</p> <p><i>Здійснює:</i> вчасне переміщення під м'яч для прийому і передачі; вибір способу передачі м'яча.</p> <p><i>Володіє:</i> передачами м'яча двома руками зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню; прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера, у напрямку м'яча в зону до сітки, верхньою прямою подачею на відстані 4-5 метрів від сітки; постановкою рук при блокуванні.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><i>Дотримується</i> техніки безпеки під час фізичної активності; правил гри з пляжного волейболу; основ здорового способу життя.</p> <p><i>Дотримується</i> правил спортивної поведінки, гідно поводить у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол.</p> <p>Основні правила гри у пляжний волейбол. Загальні ігрові положення гри пляжний волейбол.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Попередження спортивного травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Спеціальні бігові вправи; «човниковий» біг; біг «ялинкою» з торканням поверхні майданчика, пересування різними способами та кроками.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; імітаційні вправи.</p> <p>Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та знизу на місці, у русі, верхньої прямої подачі, блокування.</p> <p>Стійки, пересування приставними кроками. Імітація передачі м'яча двома руками зверху, знизу, на місці, після переміщення; імітація верхньої прямої подачі, блокування.</p> <p>Помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів.</p> <p>Вибір вихідного положення для виконання</p>	<p>вправ, вправ для розучування технічних елементів пляжного волейболу (стійок, передачі м'яча двома руками зверху, прийому-передачі м'яча двома руками знизу), формування рухових умінь і навичок.</p> <p><i>Проблемно-пошукові завдання</i> мають на меті самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів про виникнення, розвиток і становлення пляжного волейболу; цікавих фактів про гру пляжний волейбол, про вплив цієї спортивної гри на розвиток і функціонування організму людини; кращих гравців-пляжників; результатів участі національних збірних команд, опису техніки виконання прийомів гри, визначення помилок тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Оздоровче та прикладне значення гри пляжний волейбол. Способи організації та проведення самостійних занять з пляжного волейболу у позанавчальний час.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай» «Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Підбери вправи для виконання з партнером для розучування передачі м'яча двома руками зверху. Підбери вправи для виконання з партнером для розучування прийому-передачі м'яча двома</p>
---	--	---

<p><i>Контролює</i> власне самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; управляє власним емоційним станом.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичної активності для здоров'я; необхідність збереження власного здоров'я та здоров'я інших; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>передач та прийому м'яча.</p> <p>Ігри: «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами», «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол за спрощеними умовами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем.</p>	<p>руками знизу.</p> <p>Підбери вправи для розучування верхньої прямої подачі.</p> <p>Запропонуй вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Використання рухів та елементів пляжного волейболу під час фізкультпауз та фізкультхвилинок на інших уроках, під час рухливих перерв тощо.</p> <p><i>Участь у спортивних святах та змаганнях</i> участь учнів у спортивних святах («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Веселі старты» тощо), внутрішньошкільних змагань, змагань у позанавчальний час (міжшкільні, міські тощо), відвідування спортивного гуртка з пляжного волейболу.</p>
---	---	---

Варіативний модуль

РІНГО

(автори: Лаврін Г.З., Осіп Н.Б., Ребрина А.А., Ангелюк І.О.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію виникнення гри рінго; розуміє правила гри; розміри ігрового майданчика.</p> <p>Визначає: рінго як важливій засіб зміцнення здоров'я людини та активного відпочинку.</p> <p>Усвідомлює: основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки</p>	<p>Історія виникнення та розвитку гри рінго.</p> <p>Основні правила гри для одиночний та командних ігор.</p> <p>Вплив гри рінго на розвиток фізичних якостей і здоров'я людини.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних</p>	<p>Пошукові завдання:</p> <p>підбір інформації з історії гри рінго, цікаві приклади, основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</p> <p>«Гра рінго – засіб зміцнення здоров'я та</p>

<p>під час занять рінго та змагань.</p> <p>Використовує: базові гігієнічні норми під час і після занять; вправи для розвитку спритності та координації рухів (різновиди переміщень із ловінням кільця або кілець гри рінго).</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я, розвитку прикладних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Виконує: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4*9 м.</p> <p>різновиди ловіння кільця рінго правою і лівою рукою;</p> <p>різновиди кидків кільця рінго правою і лівою рукою</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями та ловінням, кидками кільця рінго</p> <p>Володіє: вірною технікою виконання різновидів зупинок і кроків для кидка.</p>	<p>властивостей.</p> <p>Основні поняття техніки й тактики гри.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час гри рінго.</p> <p>Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки, рухливі ігри та естафети</p> <p>Різновиди пересувань (приставним кроком, спиною, стрибками в бізі, тощо)</p> <p>Зупинки і кроки для кидка. Стрибки.</p> <p>Ловіння кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Кидки кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Взаємодії з партнерами під час командних ігор</p> <p>Навчальні ігри (індивідуальні та командні) в рінго за спрощеними та ускладненими правилами.</p>	<p>активного відпочинку»,</p> <p>«Основні правила гри рінго»,</p> <p>Підбір та складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей необхідних для гри в рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів предмету.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго.</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</p> <p>«Спільні та відмінні риси гри рінго із іншими видами спортивних ігор»</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків,</p>
---	--	---

		внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію виникнення гри рінго;</p> <p>правила гри для індивідуальної та командної гри рінго.</p> <p>Пояснює: правила безпечної поведінки під час змагань з гри рінго.</p> <p>Усвідомлює важливість розвитку прикладних та фізичних якостей і особистісних властивостей у повсякденному житті, у період занять та спортивних змагань за спрощеними правилами..</p> <p>Виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15 м різними способами з</p> <p>різних вихідних положень; «човниковий» біг на різні дистанції; чергування прискорень, зупинок</p> <p>поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості;</p>	<p>Історія виникнення гри рінго.</p> <p>Розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості та координації рухів.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей.</p> <p>Правила індивідуальної та командної гри. Команди та жести суддів.</p> <p>Правила ловіння, зупинки і кидка кільця рінго.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час змагань.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на організм.</p> <p>Спеціальні засоби фізичної підготовки.</p> <p>Рухливі ігри та естафети із кільцем рінго.</p> <p>Стійка та способи переміщень під час гри рінго.</p> <p>Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p>Зупинки і кроки для кидка.</p>	<p>Пошукові завдання:</p> <p>груповий пошук і підбір інформації історичних фактів з розвитку гри рінго;</p> <p>основні правила гри;</p> <p>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</p> <p>«Гра рінго – засіб зміцнення здоров'я та активного відпочинку»,</p> <p>«Основні правила гри рінго»</p> <p>«Способи удосконалення та підвищення цікавості гри»</p> <p>Пошукові завдання: пошук відео матеріалів прийомів гри рінго.</p> <p>складання рухливих ігор із використанням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями із інших модулів</p>

<p>різновиди ловіння кільця рінго правою і лівою рукою;</p> <p>різновиди кидків кільця рінго правою і лівою рукою</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з переміщеннями, ловінням та кидками кільця рінго</p> <p>Володіє технікою виконання: різновидів ловіння кільця рінго правою і лівою рукою;</p> <p>різновидів кидків кільця рінго правою і лівою рукою</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час занять.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися та контролює власний емоційний стан у разі перемоги чи поразки.</p>	<p>Ловіння кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою).</p> <p>Кидки кільця рінго та його різновиди (і правою і лівою рукою)</p> <p>Ознайомлення із тактикою гри 1 на 1, 2 на 2, та 3 на .3</p> <p>Навчальні ігри (індивідуальні та командні) в рінго за спрощеними та ускладненими правилами</p>	<p>предмету.</p> <p>Інтегровані завдання: поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p>Практичне виконання: рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, кидками та ловінням кільця (кілець) рінго.</p> <p>Практичне виконання: участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями.</p>
---	---	--

Варіативний модуль

РЕГБІ-5

(автори: Баженков Є В., Квасниця О.М., Рожков П. М.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> історичні аспекти розвитку регбі-5, Європі та світі;</p> <p><i>Дає</i> інформацію про загальну характеристику різновидів гри у регбі;</p> <p><i>Називає:</i> основні елементи техніки, тактики,</p>	<p>Історія розвитку регбі-5,</p> <p>Основні правила гри в усіх різновидах регбі.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю учнів, спортивного одягу учнів,</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> щодо історії розвитку регбі-5.</p> <p><i>Обговорення та дискусії</i> на теми: «Основні правила гри у різновидах регбі»</p> <p>Квести на тему: «Який повинен бути режим</p>

<p>рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p>Пояснює: санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;</p> <p>Виконує: різновиди прискорень, як з місця так і з ходу на дистанціях від 10 до 40 метрів з різноманітних вихідних положень за командою вчителя. Також використовується різновиди човникового бігу та різноманітні естафети;</p> <p>переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;</p> <p>Володіє: різноманітними вправами, які сприяють розвитку та зміцненню м'язів верхнього плечового поясу, рук, тулубу та ніг; технікою правильного утримування регбійного м'яча в одній або двох руках перед собою на місці, в русі під час пересування по майданчику, під час оббігання різноманітних перешкод, передача м'яча з правої та лівої сторони як на місці так і в русі; прийомом м'яча після удару ногою партнера по команді та ловіння м'яча з відскоку від землі;</p> <p>Застосовує: захисні дії учнів в лінію та нападаючі дії «віялом»; в захисних діях</p>	<p>режиму дня, особистої гігієни.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять регбі-5.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів, різновиди естафет, різноманітні спортивні ігри у яких використовуються елементи різновидів регбі-5.</p> <p>Різноманітні способи переміщення, поєднання різновидів бігу зі стрибковими вправами, призупиненням, спуртами, розворотами.</p> <p>Правильне утримування регбійного м'яча, перекладання м'яча з однієї руки в іншу.</p> <p>Передача м'яча руками та ногою, прийом м'яча після удару ногою на місці та в русі.</p> <p>Групові дії в нападі, захисті та півзахисті.</p> <p>Доторкнутись до суперника двома руками (тач), або прихопити його, зривання стрічки (тег).</p>	<p>дня учнів» та «Особиста гігієна»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5»</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в різних різновидів регбі.</p> <p><i>Практичне виконання</i> вправ в парах під час для розвитку спеціальної фізичної підготовленості.</p> <p>Об'єднання учнів у тимчасові групи для виконання вправ для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Переміщення по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; удари по м'ячу ногою в парах та групах;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку; отримання конкретного завдання кожним учнем як в захисних діях, так і у нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: <i>індивідуально, в парах та командою</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	---	---

<p>необхідно доторкнутись або прихопити двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег)</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує історію розвитку регбі-5, Європі та світі;</p> <p>Дає інформацію про загальну характеристику різновидів гри в регбі;</p> <p>Називає основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p>Пояснює та наводить приклади про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки під час занять регбі, та основних правил гри.</p> <p>Виконує: прискорення у вигляді човникового бігу на дистанціях 6 x 6 метрів та біг із високого та низького старту на дистанціях від 5 до 20 метрів по сигналу вчителя; швидкісно-силові вправи з використанням стрибків</p>	<p>Історія зародження та розвитку регбі в Україні, Європі та світі, різновиди регбі: регбі – 5, тач - регбі, тег – регбі.</p> <p>Правила гри в регбі-5.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей учнів, досягнення у спорті.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять різновидами регбі.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості, різновиди естафет з регбійними та іншими м'ячами.</p> <p>Різноманітні способи переміщення по майданчику; кроком, прискоренням із зупинкою, зміною напрямку, приставними кроками, спуртами; зупинки, повороти. Утримування м'яча у двох руках перед собою, перекидання м'яча із однієї руки в іншу руку. Передача та</p>	<p>Пошукові завдання щодо історії розвитку регбі-5.</p> <p>Обговорення та дискусії на теми: «Історія зародження регбі у світі»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p>Проектна діяльність за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5.</p> <p>Інтегровані завдання щодо вирішення відмінностей у правилах гри в регбі-5.</p> <p>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією: вправ для розвитку спеціальної фізичної підготовленості, різноманітних естафет з регбійним м'ячем, вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей за допомогою спортивних ігор, переміщень по майданчику та одночасне виконання учнями передачі та ловіння м'яча в парах та групах; ударів по м'ячу ногою в парах</p>

<p>(багатоскоки, стрибки на одній нозі та інш.) різновиди метань, одноборства;</p> <p>переміщення по майданчику різноманітними способами як з м'ячем у руках так і без м'яча, при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;</p> <p>жонглювання м'яча із однієї руки в іншу в русі, з протидією суперника; передачу м'яча «spin» (із обертанням), прийом м'яча після передачі та удару ногою – на місці, в русі; удар ногою з відскоку від землі;</p> <p>Застосовує: різноманітні естафети, рухливі та спортивні ігри, що наближенні за своєю специфікою до різновидів регбі.</p> <p>захисні дії по відборі м'яча як у нападі так і у захисті, зупинку суперника торканням двома руками (тач) або захоплення та зриванням стрічки (тег);</p> <p>Володіє груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»;</p> <p>Бере участь у навчально-тренувальних іграх з регбі-5</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>прийом м'яча: на місці, в русі, удари ногою по м'ячу, удари ногою по м'ячу з відскоку, відбір м'яча у суперника.</p> <p>Взаємодія декількох учнів в нападі; передачі м'яча та удари ногою по м'ячу в русі, групові дії в захисті.</p> <p>Різновид гри у регбі-5: доторкання двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач-регбі), зривання стрічки (тег-регбі)</p>	<p>та групах; ударів по м'ячу з відскоком від землі в парах та групах;</p> <p>Показ одним учнем іншому правильного виконання передачі м'яча з правого та лівого боку;</p> <p>показ одним учня іншому правильного виконання удару по м'ячу з відскоком від землі;</p> <p>Індивідуальні дії гравця в захисті та нападі.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами регбі-5: <i>індивідуально, в парах та командою</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	--

**Варіативний модуль
РУКОПАШНИЙ БІЙ**

(автори: Макаров О.М., Водянюк Ф.М., Коломоець Г.А.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує:</p> <p>історію появи фізичної культури і спорту;</p> <p>історію бойових мистецтв, як багатовікові традиції української бойової культури;</p> <p>історію зародження і розвиток рукопашного бою в світі та в Україні.</p> <p>Розкриває поняття про фізичну культуру і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини;</p> <p>поняття про техніку і тактику виду спорту рукопашний бій.</p> <p>Називає: вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми РУКОПАШНОГО БОЮ;</p> <p>Дотримується загальноприйнятих правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із рукопашного бою та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стройові вправи, прийоми, команди.</p>	<p style="text-align: center;">Теоретичні відомості</p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту рукопашний бій України.</p> <p>Оздоровчі принципи рукопашного бою.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно - оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять</p>	<p><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест</i> на знання термінології РУКОПАШНОГО БОЮ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди.</p> <p>Скласти комбінацією прийомів.</p> <p>Підібрати прийом захисту після проведення удару рукою.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової</p>

<p>Загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях:</p> <p>Згинання розгинання рук (в.п. упор лежачи або на колінах) .</p> <p>Піднімання тулуба (в.п. лежачи на спині руки за голову або вздовж тіла прями).</p> <p>Піднімання ніг за голову (в.п. лежачи на спині руки вздовж тіла прями).</p> <p>Підйом тулуба і ніг одночасно (в.п. лежачи на животі руки вздовж тіла прями).</p> <p>Підйом сідниць (в.п. лежачи на спині ноги зігнув руки вздовж тіла прями).</p> <p>Вихід в планку в упорі на прямих руках (в.п. стоячи).</p> <p>Комплекс Берпі «birghee», полегшений варіант.</p> <p>Переكاتи в сторони.</p> <p>Переكاتи вперед і назад.</p> <p>Фіксація кінцевого положення при падінні в сторону на бік.</p> <p>Переكات з одного боку на інший з фіксацією кінцевого положення при падінні в сторону.</p>	<p>рукопашним боєм.</p> <p>Загально-фізична підготовленість.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики.</p> <p>Стракування і самостракування при виконанні гімнастичних і акробатичних</p>	<p>діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурнооздоровчих заходах з РУКОПАШНОГО БОЮ.</p>
---	--	---

<p>Застосовує: страхування під час виконання вправ.</p> <p><i>Демонструє</i> елементарні навички та елементи базової техніки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування, команди; - володіння позиціями та положеннями; - володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні; - володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні; - володіння технікою пересувань; - володіння технікою боротьби; - володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер 	<p><i>вправ.</i></p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p><i>Спеціальна технічна підготовленість.</i></p> <p><i>Шикування, команди.</i></p> <p>Вітання, становись, рівняйсь, струнко, вільно.</p> <p>Шикування в шеренгу, в колону, розмикання.</p> <p><i>Володіння позиціями та положеннями.</i></p> <p>Стойка основна, бойова (лівостороння, правостороння), фронтальна (навчальна).</p> <p>Стойка на колінах, на правому (лівому) коліні.</p> <p>Положення партер.</p> <p>Положення лежачи на животі (руки вперед, руки в сторони, руки вздовж корпусу).</p> <p>Положення лежачи на спині (руки вперед, в сторони, вздовж корпусу, ноги зігнувши).</p> <p><i>Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.</i></p> <p>Виконання прямих ударів руками (лівою, правою).</p> <p>Виконання ударів ногами коліном вперед</p>	
---	---	--

(лівою, правою).

Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу).

Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.

Виконання техніки захисту відбиванням (Блоком) до гори-до низу.

Виконання 2 комбінацій, які складаються з захисту та ударів. (На основі вивченого матеріалу).

Володіння технікою пересувань.

Пересування у фронтальній стійці приставним кроком (вперед-назад, вправо-вліво).

Пересування на колінах (в.п. стійка на одному коліні),

Пересування лежачи на спині, лежачи на животі.

Пересування в захваті з партнером кроком, приставним кроком (вперед-назад, вправовліво).

Володіння технікою боротьби.

Захоплення за кисті рук, за руки під ліктями.

Захоплення за відворот кімоно і рукав куртки (односторонній, двосторонній).

	<p>Захоплення одягу на плечах.</p> <p>Захоплення одягу на грудях.</p> <p>Захоплення одягу на грудях навхрест.</p> <p><i>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</i></p> <p>Виконання утримання збоку.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує:</p> <p>історію бойових мистецтв, як багатовікові традиції української бойової культури;</p> <p>історію зародження і розвиток рукопашного бою в світі та в Україні.</p> <p>Розкриває поняття про фізичну культуру і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини;</p> <p>поняття про техніку і тактику виду спорту рукопашний бій.</p> <p>Називає: вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми РУКОПАШНОГО БОЮ;</p> <p>Дотримується загальноприйнятих правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із рукопашного бою</p>	<p style="text-align: center;"><i>Теоретичні відомості</i></p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту рукопашний бій України.</p> <p>Оздоровчі принципи рукопашного бою.</p> <p>Особливості його оздоровчого напряму та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з рукопашного бою. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Спортивна форма бійця рукопашного бою, та гігієнічні вимоги до неї.</p> <p>Сучасний інвентар.</p>	<p><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив РУКОПАШНОГО БОЮ на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил рукопашного бою) для використання класом на уроках рукопашного бою.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з рукопашного бою на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест</i> на знання термінології РУКОПАШНОГО БОЮ «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i></p> <p>Скласти комбінацією прийомів.</p>

<p>та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стройові вправи, прийоми, команди. загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях:</p> <p>Згинання розгинання рук (в.п. упор лежачи або на колінах) .</p> <p>Піднімання тулуба (в.п. лежачи на спині руки за голову або вздовж тіла прямі).</p> <p>Піднімання ніг за голову (в.п. лежачи на спині руки вздовж тіла прямі).</p> <p>Підйом тулуба і ніг одночасно (в.п. лежачи на животі руки вздовж тіла прямі).</p> <p>Підйом сідниць (в.п. лежачи на спині ноги зігнув руки вздовж тіла прямі).</p> <p>Вихід в планку в упорі на прямих руках (в.п. стоячи).</p> <p>Комплекс Берпі «birgree», полегшений варіант.</p> <p>Переكاتи в сторони.</p> <p>Переكاتи вперед і назад.</p> <p>Фіксація кінцевого положення при падінні в сторону на бік.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять рукопашним боєм.</p> <p>Загально-фізична підготовленість.</p> <p>Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів).</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Елементи гімнастики, акробатики.</p> <p>Стракування і самостракування при виконанні гімнастичних і акробатичних вправ.</p> <p>Основні принципи групування.</p> <p>Прийоми самостраховки.</p>	<p>Підібрати прийом захисту після проведення удару ногою.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з рукопашного бою специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурнооздоровчих заходах з РУКОПАШНОГО БОЮ.</p>
---	--	--

Перекат з одного боку на інший з фіксацією кінцевого положення при падінні в сторону.

Застосовує: страхування під час виконання вправ.

Демонструє: елементарні навички та елементи базової техніки:

- володіння попередніми рівнями;
- володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стойці на місці, в пересуванні;
- володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні;
- володіння технікою пересувань в бойовій стойці;
- володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи;
- володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер

Виконує: звільнення від захоплення за одну руку (дві руки) ривком руки (рук) в сторону великих пальців.

Спеціальна технічна підготовленість.

Володіння попередніми рівнями.

Володіння технікою ударів руками, ногами в фронтальній стойці на місці, в пересуванні.

Виконання ударів руками збоку (лівою, правою).

Виконання ударів ногами коліном збоку (лівою, правою).

Виконання 4 комбінацій, які складаються з двох і більше ударів руками, ногами. (На основі вивченого матеріалу).

Володіння технікою захисту від ударів руками, в фронтальній стійці на місці, в пересуванні.

Виконання техніки захисту відбиванням (Блоком) всередину-назовні.

Виконання 4 комбінацій, які складаються з різних видів захисту. (На основі вивченого матеріалу).

Володіння технікою пересувань в бойовій стойці.

Кроком (вперед-назад),

Приставним кроком (вперед-назад, вправо-вліво).

Поворот кроком вперед на 90 градусів.

	<p>Поворот кроком назад на 90 градусів.</p> <p><i>Володіння технікою боротьби в положенні напівстоячи. (Атакуючий і противник стоять на колінах, на одному коліні).</i></p> <p>Виведення з рівноваги ривком, поштовхом, поворотом.</p> <p>Переворот перекиданням назад (переведення противника, який сидить в положення лежачи на спині).</p> <p><i>Володіння технікою боротьби в положенні лежачи, партер.</i></p> <p>Виконання утримання з сторони голови.</p> <p>Практична реалізація вивченого матеріалу.</p> <p>Звільнення від захоплення за одну руку (дві руки) ривком руки (рук) в сторону великих пальців</p>	
--	---	--

Варіативний модуль

РУХЛИВІ ІГРИ

(автори Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> передумови та історію розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування;</p>	<p>Рухливі ігри як передумова розвитку Олімпійських та Всесвітніх ігор.</p> <p>Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих</p>

<p>Називає: класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стройові та загальнорозвивальні вправи для розвитку основних рухових якостей; комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p> <p>стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи для розвитку особистісних властивостей;</p> <p>етапи та види рухливих ігор;</p> <p>Бере участь: у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;</p> <p>Знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг;</p> <p>Володіє навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;</p>	<p>Класифікація рухливих ігор.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Організація та проведення рухливих ігор, естафет, розваг.</p> <p>Рухливі ігри – як вагомий засіб фізичного виховання дітей та молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Вивчення основних видів рухливих ігор, які мають різні педагогічні завдання і руховий зміст «Боротьба в квадратах», «Вільне місце», «Мисливці і качки» та ін.</p> <p>Організація та проведення сюжетно-рольових ігор «Зайчик», «У ведмедя у бору» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави</p>	<p>ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>
---	---	--

<p><i>Приймає участь</i> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><i>Застосовує</i> загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Розкриває</i> місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;</p> <p><i>Називає</i> основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;</p> <p><i>Володіє</i> знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;</p> <p><i>Застосовує</i> перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартовування організму; правила</p>	<p>Організація та методика проведення рухливих ігор.</p> <p>Теоретичні основи сюжетно-рольової гри та її розвиток в різні періоди дитинства.</p> <p>Дидактичні ігри для розвитку дитини.</p> <p>Ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу.</p> <p>Рухливі ігри з елементами настільного тенісу «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» тощо.</p> <p>Правила контролю та самоконтролю під час занять. Особиста гігієна учня. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять. Загартовування організму. Правила здорового способу життя.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних</p>

<p>контролю та самоконтролю під час занять;</p> <p>Дотримується правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: комплекси вправ на координацію, швидкість, спритність, гнучкість, силу і витривалість;</p> <p>стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи та їх елементи на розвиток особистісних якостей та властивостей;</p> <p>етапи та види рухливих ігор та естафет;</p> <p>знає і розуміє організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;</p> <p>Вміє: подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Приймає участь: у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після</p>	<p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять.</p> <p>Стройові та загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Розвиток основних рухових якостей та особистісних властивостей. Визначення рівня їх розвитку.</p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Розвиток прикладних якостей та особистісних властивостей засобами рухливих ігор.</p> <p>Організація та проведення Українських (національних) рухливих ігор, естафет, розваг. Історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав</p> <p>Організація та проведення дидактичних ігор «Мімічні ігри», «Вперед, назад, на місці!» та інші;</p> <p>Організація і проведення рухливих ігор для розвитку швидкості: «Вільне місце»; сили: «До своїх прапорців», «Перехопи м'яч»; гнучкості: «Збережи рівновагу», «Човник»; спритності: «Зірви стрічку», «Довгі лози» тощо.</p> <p>Рухливі ігри для дітей середнього шкільного віку. Різновиди естафет: «Зустрічна естафета з перешкодами», «Естафета з обміном», «Естафета</p>	<p>етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу рухливих ігор.</p>
--	---	--

<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>парами», «Закрутилась голова», «Скакуни» тощо.</p> <p>Навчально-розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо.</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, естафети, козацькі забави.</p>	
---	--	--

Варіативний модуль
РЯТУВАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (Школа безпеки)
(автори: Макаров О.М., Негрієнко А.О., Коломоєць Г.А.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає і дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять</p> <p><i>Розкриває</i> основні поняття, визначення та терміни безпечної поведінки.</p> <p><i>Розкриває</i> роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту.</p> <p><i>Знає</i> історію розвитку і становлення рятувальної служби</p> <p><i>Характеризує</i> основні задачі і обов'язки рятувальника</p> <p><i>Називає і розкриває</i> щодо надзвичайних</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять</p> <p>Основні поняття, визначення та терміни безпечної поведінки.</p> <p>Роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту.</p> <p>Сторінки історії становлення рятувальної служби</p> <p>Основні задачі і обов'язки рятувальника (рятувати людей, надавати медичну допомогу постраждалим, виконувати роботи по ліквідації наслідків надзвичайної ситуації).</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного</p>

<p>ситуацій і їх класифікації</p> <p>Розкриває значення і мету щодо рятувального багатоборства України</p> <p>Характеризує види і дистанції змагань з рятувального багатоборства.</p>	<p>Теоретична підготовка</p> <p><i>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</i></p> <p>Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази.</p> <p>Надзвичайні ситуації (НС) природного, техногенного та соціального характеру. Джерела небезпечних ситуацій у військовий час.</p> <p><i>Змагання з рятувального багатоборства України</i></p> <p>Загальні положення про змагання; класифікація змагань;</p> <p>Конкурсна програма.</p> <p>Види рятувального багатоборства України</p> <p><i>Вид змагань "Аварійно - рятувальні роботи в зоні техногенної аварії".</i></p> <p>Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі";</p> <p>Дистанція "Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення";</p> <p><i>Вид змагань - "Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі".</i></p> <p><i>Вид змагань - "Аварійно - рятувальні роботи в</i></p>	<p>успіху.</p> <p>Основні поняття, визначення та терміни безпечної поведінки.</p> <p>Надзвичайні ситуації: міфи, легенди, перекази.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Скласти легенду з рятування постраждалого в природному середовищі</p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</i></p>
---	--	---

Володіє основними знаннями і навичками з надання домедичної допомоги постраждалому

Володіє навичками накладання пов'язок, шин, іммобілізації

зоні акваторії”.

Вид змагань – "Медицина – (надання домедичної допомоги)”.

ОСНОВИ ЗНАНЬ І УМІНЬ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Медицина, надання домедичної допомоги

Медицина катастроф.

Розлади свідомості Причини і механізми виникнення та розвитку розладів свідомості. Характеристика основних станів порушеної свідомості

Кровотечі і поранення. Класифікація кровотечі: артеріальна, венозна, капілярна і паренхіматозна. Поняття про поранення. Основні ознаки ран. Види ран.

Переломи і вивихи. Поняття про переломи кісток. Ознаки перелому і вивиху.

Пошкодження черепу, головного мозку і обличчя. Класифікація пошкодження черепу: закриті і відкриті (поранення). Проникаючі і непроникаючі пошкодження черепу.

Спеціальна підготовка.

Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація
Визначення терміну – пов'язка. Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та

Застосовує вміння допомоги при синдромі тривалого стиснення.

Розкриває механізми виникнення і розвитку шоку.

Демонструє порядок виконання реанімації постраждалого, штучного дихання і не прямого масажу серця

Знає: класифікацію пожеж та заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.

Володіє навичками з рятувальних робіт в зоні пожежі

Знає і дотримується правила поведінки і безпеки на воді.

знерухомлюючі (імобілізуючі). Правила накладання пов'язок.

Синдром тривалого стиснення. Визначення синдрому тривалого стиснення. Ознаки і причини виникнення синдрому тривалого стиснення. Причини і розвиток токсикозу і токсемії.

Шок. Класифікація, механізми виникнення і розвитку шоку

Реанімація: штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.

ОСНОВНА ПІДГОТОВКА

Рятувальні роботи в зоні пожежі. Класифікація пожеж. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на пожежі.

Подолання смуги перешкод. Подолання паркану, тунелю, бар'єру, стіни-драбини, будиночка за допомогою драбини-палиці, буму (колоди). Перенесення вогнегасника, напірних рукавів, розгалуження.

Рятувальні роботи в зоні акваторії. Причини загибелі людини на воді та льоду. Правила поведінки і безпеки на воді. Основні причини і обставини, що призводять до трагедій на воді. Правила дотримання гігієни та заходи щодо попередження простудних захворювань

<p>Характеризує значення озброєння і засобів рятування на воді</p> <p>Виконує пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Володіє навичками надання допомоги і транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод</p>	<p>(переохолодження). Алгоритм рятувальних робіт на воді.</p> <p><i>Озброєння для рятування на воді.</i> Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани. Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.</p> <p>Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Особисте та групове спорядження. Спеціальне спорядження рятувальника і правила користування.</p> <p>Самостраховка. Командна страховка.</p> <p>Транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто похилій «навісній» до низу, по круто похилій «навісній» в гору.</p> <p>Підйом та спуск схилом спортивним способом.</p> <p>Переправа постраждалого по мотузці з перилами.</p> <p>Переправа постраждалого через річку або яр по колоді.</p> <p>Подолання перешкоди з використанням</p>	
--	---	--

<p><i>Демонструє</i> транспортування постраждалого в залежності від типу травм.</p> <p><i>Знає</i> сигнали і види зв'язку у надзвичайних ситуаціях і під час рятувальних робіт</p> <p><i>Бере участь</i> у різноманітних змаганнях з рятувального багатоборства України.</p>	<p>підвішеної мотузки «маятником».</p> <p>Рух у заданому напрямку, по маркірувальному маршруту, за азимутом, за легендою. Визначення місця стояння.</p> <p>Транспортування постраждалого з різними видами травм.</p> <p>Основні вимоги щодо транспортування постраждалого в залежності від травми (захворювання): на спині, на животі, сидячи, на боці, на рятувальному, рятувальниках; на лямках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.</p> <p>Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе». Голосом, вогнищем, жестами і прапорами.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України. Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки», Міжнародні змагання і зльоти.</p>	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів

<p>Знає і дотримується правил безпечної поведінки під час занять</p> <p>Розкриває роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту.</p> <p>Знає історію розвитку і становлення рятувальної служби</p> <p>Дотримується правил поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу</p> <p>Називає і розкриває класифікацію надзвичайних ситуацій і їх класифікації</p> <p>Характеризує види і дистанції змагань з рятувального багатоборства.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять</p> <p><i>Роль держави щодо безпечної поведінки та розвитку цивільного захисту</i></p> <p>Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру».</p> <p><i>Сторінки історії рятувальної служби</i></p> <p>Правила поведінки і безпеки під час навчально – тренувального процесу з рятувального багатоборства України</p> <p>Теоретична підготовка</p> <p><i>Надзвичайні ситуації та їх класифікація.</i></p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій. Надзвичайні ситуації в Україні і світі.</p> <p><i>Види та дистанції з рятувального багатоборства України</i></p> <p>"Аварійно - рятувальні роботи в зоні техногенної аварії";</p> <p><i>"Аварійно – рятувальні роботи в зоні пожежі";</i></p> <p><i>"Аварійно – рятувальні роботи в зоні хімічного або радіаційного забруднення";</i></p> <p><i>"Аварійно рятувальні роботи на висотній</i></p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ з рятувального багатоборства на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив рятувальних робіт на організм людини.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p>Причини виникнення та класифікація надзвичайних ситуацій.</p> <p>Особливості психологічного впливу обставин при надзвичайних ситуаціях</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»</i></p> <p>види і дистанція рятувального багатоборства</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Скласти легенду з рятування в зоні пожежі</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ рятувального багатоборства, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p>
---	--	--

<p><i>Володіє</i> основними знаннями і навичками з домедичної допомоги постраждалому</p> <p><i>Володіє навичками</i> щодо накладання пов'язок, шин, іммобілізації.</p> <p><i>Демонструє</i> порядок виконання реанімації постраждалого, штучного дихання і не прямого масажу серця</p> <p><i>Знає</i> порядок порятунку людей, евакуації майна і виконанні спеціальних робіт на</p>	<p><i>будівлі”;</i></p> <p><i>"Аварійно рятувальні роботи в зоні завалу(землетрус, вибух, зсув, тощо) ”.</i></p> <p><i>"Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі”.</i></p> <p><i>"Аварійно - рятувальні роботи в зоні акваторії”.</i></p> <p><i>"Медицина – (надання домедичної допомоги)”.</i></p> <p>ОСНОВИ ЗНАТЬ І УМІНЬ ПРИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</p> <p>Медицина, домедичної допомоги</p> <p>Алгоритм домедичної допомоги</p> <p><i>Кровотечі і поранення.</i> Види ран.</p> <p><i>Переломи і вивихи.</i> Поняття про переломи кісток.</p> <p><i>Накладання пов'язок, види шин, іммобілізація.</i></p> <p>Види пов'язок: закріплюючі (зміцнювальні), тиснучі (тугі) та знерухомлюючі (іммобілізуючі).</p> <p>Правила накладання пов'язок.</p> <p><i>Реанімація, штучне дихання і не прямий масаж серця і їх значення для життєдіяльності людини.</i></p> <p>ОСНОВНА ПІДГОТОВКА</p> <p>Рятувальні роботи в зоні пожежі. Заходи безпеки при порятунку людей, евакуації майна і</p>	<p><i>Участь у конкурсах та змаганнях участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з рятувального багатоборства.</i></p>
---	--	--

<p>пожежі.</p> <p>Володіє навичками з рятувальних робіт в зоні пожежі</p> <p>Знає і дотримується правила поведінки і безпеки на воді.</p> <p>Характеризує значення озброєння і засобів рятування на воді</p> <p>Знає і дотримується правила поведінки і безпеки на льоду.</p> <p>Виконує пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Володіє навичками надання допомоги і транспортування постраждалого з подоланням штучних і природних перешкод</p>	<p>виконанні спеціальних робіт на пожежі. і</p> <p><i>Подолання смуги перешкод.</i></p> <p>Рятувальні роботи в зоні акваторії. Правила поведінки і безпеки на воді. Алгоритм рятувальних робіт на воді.</p> <p><i>Озброєння для рятування на воді.</i> Рятувальний жилет. Рятувальне коло. Спеціальний кінець «Олександрова». Спеціальні пристрої «Кораблик», «Банан» і «Малібу». Гідротермо костюм. Плавзасоби: човни, плоти, катамарани. Алгоритм рятувальних робіт: вплав, з берегу, з плавзасобу.</p> <p>Рятування постраждалого на льоду. Заходи безпеки під час надання допомоги постраждалим на льоду.</p> <p>Пошуково - рятувальні роботи в природному середовищі.</p> <p>Транспортування постраждалого по навішаній горизонтальній переправі, по круто похилій «навісній» до низу.</p> <p>Підйом та спуск спортивним способом з постраждалим схилом.</p> <p>Переправа постраждалого по мотузці з перилами.</p> <p>Переправа постраждалого через річку або яр по колоді.</p>	
--	---	--

<p><i>Демонструє</i> транспортування постраждалого в залежності від типу травм.</p> <p><i>Знає</i> сигнали і види зв'язку у надзвичайних ситуаціях і під час рятувальних робіт</p> <p><i>Бере участь</i> у різноманітних змаганнях з рятувального багатоборства України</p>	<p>Подолання перешкоди з використанням підвішеної мотузки «маятником». Переправа через річку в брід і вбрід з використанням перил.</p> <p>Пошук, надання допомоги та звільнення постраждалого у вітровалі.</p> <p>Рух у заданому напрямку, по маркірувальному маршруту, за азимутом, за легендою. Визначення місця стояння.</p> <p>Правила транспортування постраждалого з різними видами травм.</p> <p>Транспортування постраждалого: на рятувальнику, рятувальниках; на ляшках, бухті мотузки, мотузках; на ношах виготовлених рятувальниками; на спеціальних і стандартних ношах.</p> <p>Сигнали і види зв'язку лиха. Міжнародна кодова система сигналів. Свистком і ліхтарем «азбука Морзе». Голосом, вогнищем, жестами і прапорами.</p> <p>Змагання з рятувального багатоборства України</p> <p>Збір – змагання юних рятувальників Всеукраїнського громадського дитячого руху «Школа безпеки»,</p>	
---	--	--

Міжнародні змагання і зльоти.

Варіативний модуль

САМБО

(автори Рогач В. І., Руденко М. М., Ребрина Ан. Ан.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію появи фізичної культури і спорту; історію єдиноборств, як багатовікові традиції української бойової культури; зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні;</p> <p><i>Розкриває</i> поняття про ФК і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про техніку САМБО; поняття про страховку і допомогу під час занять;</p> <p><i>Називає:</i> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми САМБО; легендарних героїв – захисників України;</p> <p><i>Свідомо ставиться</i> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><i>Дотримується</i> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із САМБО та правил здорового способу життя;</p> <p><i>Знає:</i> основні стройові поняття, поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування;</p>	<p>Поява фізичної культури і спорту.</p> <p>Поняття про ФК і спорт.</p> <p>Фізична культура важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини.</p> <p>Фізична культура у народів Стародавньої Русі.</p> <p>Вимоги до одягу і взуття для занять фізичної культури.</p> <p>Знайомство з історією виникнення народних ігор.</p> <p>Історія єдиноборств, як багатовікові традиції української бойової культури (легендарні герої - захисники України)</p> <p>Зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні.</p> <p>Спортивна форма САМБО – куртка, шорти, борцівки.</p> <p>Поняття про техніку САМБО.</p> <p>Страховка і допомога під час занять. Загальноприйняті правила безпеки на заняттях фізичною культурою. Правила безпечної</p>	<p><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив САМБО на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил САМБО) для використання класом на уроках САМБО.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ САМБО на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест на знання термінології САМБО</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ САМБО специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо</p>

<p>основи техніки САМБО; термінологію САМБО</p> <p>Виконує: стройові вправи, прийоми, команди, загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами. <p>вправи на подолання власної ваги.</p> <p>вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p> <p>вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p>вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів)</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; - вправи на рівновагу; - вправи біля опори; 	<p>поведінки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Правила здорового способу життя.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Стройові вправи. Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <p>Стретчинг</p> <p>Вправи з предметами</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Ігри на розвиток сприйняття і орієнтування в просторі.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>Основні принципи групування, прийоми самостраховки.</p>	<p>шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>
--	---	--

<p>- вправи прикладного характеру</p> <p>- переكاتи в групуванні: вперед-назад, вліво-вправо, по колу;</p> <p>- групування при переكاتі тіла з сиду, з упору присівши, з напів присіду, з основної стійки.</p> <p>прийоми самостраховки</p> <p>спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні:</p> <p>- вправи для утримань;</p> <p>- вправи для виведення з рівноваги;</p> <p>- вправи для підніжок;</p> <p>- вправи для підсікання</p> <p>- утримання в різних положеннях;</p> <p>- способи уходу від утримань з різних положень.</p> <p>- перевертання з різних положень;</p> <p>- активні і пасивні види захисту від перевертань.</p> <p>виведення з рівноваги: ривком, поштовхом, скручуванням</p> <p>задню та передню підніжки, бічне підсікання.</p>	<p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Вправи для утримань.</p> <p>Вправи для виведення з рівноваги.</p> <p>Вправи для підніжок.</p> <p>Вправи для підсікання.</p> <p>Техніко-тактична підготовка:</p> <p>Утримання.</p> <p>Перевертання.</p> <p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування)</p>	
--	--	--

комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок

Володіє: навичками стройових дій, навичками техніки виведення з рівноваги, основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування)

Бере участь: в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання; у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;

в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності

Вміє: комбінувати перевертання з утриманням з різних положень; робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату.

Застосовує: страхування під час виконання вправ.

Демонструє: елементарні навички та елементи техніки боротьби лежачи і базових кидків.

Має здатність будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти,

контроль, оцінка).		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування;</p> <p>загартовування організму; вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості; поняття про проведення самостійних занять з корекції постави і статури; поняття про САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Розкриває: знання про олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні; фізичну культуру українських козаків; історію розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст.</p> <p>Називає: вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p>Дотримується загальноприйнятих правила безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із САМБО та правил здорового способу життя; правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами САМБО.</p>	<p>Фізична культура українських козаків. Історія розвитку фізичної культури в XVII-XIX ст.</p> <p>Олімпійські ігри давнини.</p> <p>Відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху. Історія зародження олімпійського руху в Україні.</p> <p>Режим дня, його основний зміст та правила планування.</p> <p>Загартовування організму. Вплив занять фізичною культурою на формування позитивних якостей особистості.</p> <p>Проведення самостійних занять з корекції постави і статури.</p> <p>Народні ігри, як засіб фізичної культури. Культурні традиції, як місток між поколіннями.</p> <p>САМБО як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на заняттях фізичною культурою.</p> <p>Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Правила</p>	<p><i>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації</i> (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив САМБО на організм людини, результатів змагань, опису виконання елементів та технічних дій, правил САМБО) для використання класом на уроках САМБО.</p> <p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ САМБО на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Квест на знання термінології САМБО</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ САМБО специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з САМБО.</p>

<p>Знає: основні стройові поняття, поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; основи техніки САМБО; термінологію САМБО</p> <p>Виконує: стройові вправи, прийоми, команди.</p> <p>загальнорозвивальні вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях</p> <ul style="list-style-type: none"> - різновиди ходьби; - біг (звичайний, стрибками) - стрибки в різних положеннях - лазіння і перелазіння різними способами. <p>вправи на подолання власної ваги</p> <p>вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</p> <p>вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором;</p> <p>вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатичні елементи, вправи, комбінації; 	<p>здорового способу життя.</p> <p>Загальна фізична підготовка:</p> <p>Стройові вправи. Стройові прийоми.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи.</p> <p>Загально-розвиваючі вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги.</p> <p>Стретчинг</p> <p>Вправи з предметами</p> <p>Вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>Персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу.</p> <p>Рухливі ігри.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка:</p> <p>Прийоми самостраховки.</p> <p>Спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні.</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> - вправи на рівновагу; - вправи біля опори; <p>вправи прикладного характеру</p> <p>прийоми самостраховки.</p> <p>спеціальні вправи для освоєння техніки САМБО на початковому рівні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для утримань - вправи для виведення з рівноваги; - вправи для підніжок; - вправи для підсікання. - утримання в різних положеннях; - способи уходу від утримань з різних положень. <p>виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <ul style="list-style-type: none"> - задню та передню підніжки; - бічне та переднє підсікання; - зачеп гомілкою зсередини; - кидок через стегно із захватом пояса; 	<p>Вправи для утримань.</p> <p>Вправи для виведення з рівноваги.</p> <p>Вправи для підніжок.</p> <p>Вправи для підсікання.</p> <p>Вправи для кидків захопленням ніг.</p> <p>Техніко-тактична підготовка:</p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</p> <p>Утримання.</p> <p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування).</p> <p>Рухливі ігри.</p>	
--	--	--

- кидок через спину захватом руки на плече;
комбіновані, складні координаційні вправи;
активні і пасивні способи захисту; самооцінку
технічних дій та коригує їх з урахуванням
допущених помилок.

Володіє: навичками стройових дій.

навичками техніки базових кидків САМБО.

Основними способами початкової тактичної
підготовки (сковування, маневрування,
маскування)

Бере участь: в естафетах та іграх з
елементами бігу, стрибків і метання.

в іграх, спрямованих на розвиток координації,
уваги, швидкості та спритності.

у рухливих іграх для відпрацювання
отриманих навичок.

Застосовує: страхування під час виконання
вправ.

Демонструє: елементи техніки боротьби
лежачи та базові кидки.

Має:

- здатність будувати навчально-пізнавальну
діяльність, враховуючи всі її компоненти
(мета, мотив, прогноз, кошти, контроль,

<p>оцінка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення; - здатність мислити тактично; - вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО. <p>Вміє: робити вибір найбільш ефективних способів вирішення завдань в залежності від конкретних умов; результативно мислити при виконанні вправ, зіставляти дії, проектувати, домагатися практичного результату, а також правильно взаємодіяти з партнерами.</p>		
--	--	--

**Варіативний модуль
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА**
(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоець Г.А., Ребрина Ан. Ан.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує етапи розвитку скандинавської ходьби; скандинавську ходьбу;</p> <p>Називає: загальні вимоги до скандинавської ходьби;</p> <p>правила безпеки під час скандинавської ходьби; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується правил безпеки, правил ходьби та правил здорового способу життя;</p>	<p>Історія розвитку скандинавської ходьби в Україні.</p> <p>Загальна характеристика скандинавської ходьби. Основні правила ходьби.</p> <p>Правила безпеки під час скандинавської ходьби. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії скандинавської ходьби).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до успіху на уроках зі скандинавської ходьби.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами ходьби. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях.</p>

<p>Виконує:</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості ходьби, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидко);</p> <p>пересування в стійці ходака, вибір вихідного положення;</p> <p>Бере участь у скандинавській ходьбі та рухливих іграх «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів ніг.</p> <p><i>Техніка виконання скандинавської ходьби.</i></p> <p>Стойка ходака.</p> <p>Пересування в стійці ходака, вибір вихідного положення.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив скандинавської ходьби на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби</i></p>
---	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту;</p> <p>Обґрунтовує значення скандинавської ходьби;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на заняттях, правил ходьби та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом,</p>	<p>Місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури та світового спорту.</p> <p>Значення для команди особистого результату ходака.</p> <p>Правила безпеки на заняттях. Правила здорового способу життя.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові присідання, ходьба із</p>	<p>Фронтальний: <i>обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії скандинавської ходьби).</i></p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до успіху на уроках зі скандинавської ходьби.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами ходьби. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p><i>Груповий:</i> <i>участь у конкурсах та змаганнях.</i></p>

<p>багаторазові присідання, ходьба із присіду і пів присіду вгору (згори), «човниковий біг» (ходьба) 4х9 м;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для стоп ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі)</p> <p>способи пересування ходака;</p> <p>Бере участь: у скандинавській ходьбі за спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>присіду і пів присіду вгору (згори), «човниковий біг» (ходьба).</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів стопи ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніка виконання скандинавської ходьби.</i> Способи пересування. Скандинавська ходьба за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив скандинавської ходьби на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби</p>
--	--	--

Варіативний модуль

СКВОШ

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Огонєсян А. В.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку сквошу;</p> <p>Називає: загальні вимоги до гри, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та</p>	<p>Історія розвитку українського сквошу.</p> <p>Загальна характеристика гри (розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії сквошу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в сквоші.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних</p>

<p>вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та прийому м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>пересування в стійці сквошиста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча, від стіни, в парах, в колонах;</p> <p>Характеризує: розміщення гравців на майданчику;</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>Правила здорового способу життя.</p> <p>Особиста гігієна учня.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка сквошиста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці сквошиста приставними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча.</p> <p>Удари м'яча на місці та в русі, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийоми м'яча від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>рухових якостей засобами сквошу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сквошу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами сквошу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі сквошу</p> <p>.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор;</p>	<p>Місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії сквошу).</p>
<p>Обґрунтовує значення точних ударів та</p>	<p>Значення для команди точних ударів та прийому</p>	<p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до</p>

<p>прийому м'яча;</p> <p>Дотримується: правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по майданчику; удари зверху;</p> <p>прийоми знизу від стіни, в парах та колонах;</p> <p>удари знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для ударів;</p> <p>вибір місця для прийому;</p> <p>подачі та удари після прийому в парній грі;</p>	<p>гравцем м'яча.</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Правила здорового способу життя.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i></p> <p>Способи пересування гравця по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Подача м'яча знизу.</p> <p>Удари знизу. Прийом знизу після переміщення. Вибір місця для виконання удару. Вибір місця для прийому.</p> <p>Подачі в парній грі. Прийом після виконання удару.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>креативного успіху в сквоші.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами сквошу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сквошу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами сквошу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі сквошу</p>
--	---	---

<p>Бере участь: у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших</p>		
<p>Варіативний модуль СЛАЛОМ (РОЛИКОВІ КОВЗАНИ) (автори: Адамчук В.Є., Профорук М.Ю., Скульський П. Г) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розповідає: про вплив катання на роликах на стан здоров'я учнів.</p> <p>Знає: історію появи роликового спорту; правила безпечної поведінки під час катання на роликах;</p>	<p>Історія появи та загальна характеристика роликового спорту, підбір роликів.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час катання на роликах.</p>	<p>Фронтальний - обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту). Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу роликового спорту, опису виконання елементів та технічних дій катання на роликах).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху зі слалому.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p>Розуміє: правильний підбір спецодягу та роликів; виконує Загальнорозвивальні вправи; усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я;</p>	<p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП) - процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, катанні на роликах .</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті.</p>
<p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час руху на роликах та використовує елементи захисту.</p> <p>Виконує: правильну стійку під час руху на роликах, (рух на зігнутих ногах) визначає упорну ногу під час руху</p>	<p>Спеціальна технічна підготовка (СТП) - процес навчання учнів основам техніки рухових дій, вдосконалення вибраних форм спортивної техніки, а також розвиток необхідних для цього рухових здібностей.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p>

<p>Пояснює: санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня, правила особистої гігієни;</p>	<p>Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, предметів захисту та спортивного одягу, режиму дня, особистої гігієни.</p>	<p>Квести на тему: «Особиста гігієна».</p>
<p>Виконує: правильні стійки та рухи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильну стійку під час руху на роликах, (рух на зігнутих ногах) , визначає упорну ногу під час руху; - правильну стійку при виконанні хвилі; рухи: двома ногами, що відштовхуються одночасно вліво або вправо; - правильну стійку при виконанні монолайну; - рух: обидві ноги відштовхуються, але та нога, що ззаду, знову ж таки штовхається сильніше ніж та, що спереду; - правильну стійку при виконанні вісімки; - правильну стійку при виконанні ванфуту; - рух: розганяється на одній нозі з місця; - правильну стійку при їзді на задньому і передньому колесах; - правильну стійку при виконанні кораблика; - гальмування на роликах розворотом; <p>Вміє оцінювати: свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки при виконанні базових елементів.</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p>	<p>Катання на роликових ковзанах. Базові елементи, Тобто, найпростіші вправи, які допомагають виробити правильну постановку ніг і тіла при катанні на слаломній доріжці, розвинути необхідні початкові навички руху і управління роликами.</p> <p>Хвиля чи змійка (parallel) - два ковзани, що знаходяться паралельно один до одного, одночасно об'їжджають конуси.</p> <p>Монолайн (monoline) - одна нога йде за іншою, утворюючи лінію.</p> <p>Вісімка або крісс- кросс (criss - cross) - ноги схрещуються на одному конусі, розходяться на наступному і знову сходяться.</p> <p>Ванфут вперед/назад (one foot forward / one foot backward), тобто їзда між фішками на одній нозі вперед і назад.</p> <p>Їзда на задньому і передньому колесах вперед і назад.</p> <p>(forward / backward heel - toe) - один з найпростіших і ефектних трюків для розвитку вестибулярного апарату, тобто, рівноваги.</p> <p>Рух по прямій, рух між фішками</p> <p>Кораблик (sidesurf) - елемент, який вимагає хоч би мінімальної розтяжки.</p> <p>Гальмування на роликах розворотом.</p> <p>Вимірювання ЧСС (частоти скорочень серця) за 1 хв.</p> <p>Вправи для відновлення дихання під час руху.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Диференціація учнів – розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p> <p>Груповий - участь учнів у конкурсах, естафетах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок, техніки катання на роликових ковзанах.</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликових ковзанах на організм людини).</p> <p>Інтегровані завдання-- поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому.</p>

6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розповідає: про розвиток роликового спорту;</p> <p>Знас: правила безпечної поведінки під час руху на роликових ковзанах;</p> <p>Розуміє: терміни базових рухів слалому;</p> <p>Виконує: Загальнорозвивальні вправи на роликових ковзанах;</p>	<p>Розвиток роликового спорту в Україні та за кордоном.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи.</p> <p>Загальна фізична підготовка.</p>	<p>Обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації.</p> <p>Пошукові завдання - передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих прикладів про вплив катання на роликових ковзанах на організм людини).</p>
<p>Виконує: силові вправи (згинання-розгинання рук в упорі лежачи; вправи для зміцнення м'язів пресу); вистрибування з упору присівши.</p>	<p>Спеціальна фізична підготовка. Силові вправи.</p> <p>Вправи для м'язів пресу.</p>	<p>Диференціація учнів-- розвиток основних рухових якостей засобами роликового спорту.</p>
<p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час катання на роликах та використовує елементи.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час їзди на роликах.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p>Виконує:</p> <p>-рух при грейпвані (ногами вісімку по діагоналі спочатку, об'їжджаючи другий конус);</p> <p>-рух при даблгрейпвайні (на один конус відразу два рухи піввісімки вперед і піввісімки назад);</p> <p>-рух при індепенденті (ставить як можна ближче один до одного і поперемінно міняє місцями);</p> <p>-рух катбек (по такій же хвилястій лінії як і грейпвайн, фішки проходять між ногами, на кожному зигзазі міняються ноги),</p> <p>-рух при кикбеку (подібно катбеку, тільки потрібно стати лицем до фішок і ноги мінятимуться не спереду, а ззаду, як би "підбиваючи" ногу, що йде попереду).</p> <p>-основну стійку при русі ікс (стає боком до початку доріжки, ноги ставить</p>	<p>Спеціальна технічна підготовка.</p> <p>Катання на роликових ковзанах.</p> <p>Вправи слалому на роликах: піввісімки вперед, а потім піввісімки назад.</p> <p>Грейпвайн (grapevine - англ. виноградна лоза).</p> <p>Даблгрейпвайн (double grapevine, подвійний грейпвайн). (independent- англ. незалежний) повністю розсинхронізований кораблик.</p> <p>Катбек (cutback) – це одночасне зміщення у бік обома ногами;</p> <p>Кікбек (kickback) - почергове закидання п'яти в сторону під час руху.</p> <p>Ікс (X) - база для освоєння усіх стрибкових елементів.</p> <p>Вправи для удосконалення техніки гальмування на роликових ковзанах:</p> <p>Гальмування біля перешкоди, ass-stop, grass-stop, гальмування штатним гальмом, чирка-</p>	<p>Фронтальний - обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії роликового спорту).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в роликовому спорті.</p> <p>Груповий - участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання.</p> <p>Формування вмінь та навичок основам техніки катання на роликових ковзанах.</p>

паралельно на ширині плечей),	чирк.	
Вміє: складати комбінації з базових рухів слалому; виконувати рухи слалому та гальмувати різними способами; проїжджає на роликах відрізків 50 м без урахування часу. Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан	Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей, швидкісної витривалості. Проходження відрізків до 50 метрів без урахування часу.	Інтегровані завдання --поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання зі слалому. Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах а також участь у всеукраїнських подіях.

Варіативний модуль

СУМО

(автори: Л. Коробко, Ан. Ан. Ребрина)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію виникнення та розвитку сумо; оздоровчі принципи сумо; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у сумо; шкідливість куріння для здоров'я школяра;</p> <p>Називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю.</p> <p>Описує спортивну форму сумо – мавасі та гігієнічні вимоги;</p> <p>Бере участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо, перештовхуванні,</p>	<p>Історія виникнення та розвитку сумо. Оздоровчі принципи сумо. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у сумо. Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Сучасний інвентар. Правила здорового способу життя.</p> <p>Спортивна форма сумо – мавасі та гігієнічні вимоги до мавасі.</p> <p>Рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо, перештовхування, перетягування парами з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Ігри, розваги та квести</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів</p>

<p>перетягуванні парами, з елементами сумо; у естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед, назад)</p> <p>Виконує самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; на живіт;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи: хлопці</i> – перекиди зі стійки сумоторі, повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук і ніг сумо;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей ; маттавари, суриаси</p> <p>Володіє технікою рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;</p> <p><i>технікою ніг:</i> імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;</p> <p>ритуалом сумо,</p> <p>дотримується правил безпечної поведінки під час занять сумо, правил здорового способу життя;</p>	<p>фізичних якостей), стрибки через скакалку</p> <p><i>Самострахування при падінні на дахьо</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт.</p> <p><i>Спеціальні акробатичні вправи: хлопці</i> – перекиди зі стійки сумоторі, повернення у стійку після виконання перекиду(вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ.</p> <p>Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо;</p> <p><i>техніка рук:</i> імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;</p> <p><i>техніка ніг:</i> імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p><i>Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань.</p> <p>Спеціальні вправи сумоторі: Косиварі – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p>Сінкяк – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.</p>	<p>у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	--	--

	<p>Сіко – поперемінне піднімання ніг в сторону-вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов’язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоторі присідає навпочіпки і робить видих.</p> <p>Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, який пливе брасом</p> <p>Маттавари – в положенні сід сумоїст розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p>Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять сумо.</p>	
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує історію та завдання заснування і подальшого розвитку сумо в Україні; місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені; оздоровчу та прикладну спрямованість сумо; правила спортивного етикету сумо, естетичне виховання відповідно до вимог</p>	<p>Історія та завдання заснування сумо в Україні. Місце сумо на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість сумо. Правила здорового способу життя.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив сумо на організм людини).</p>

<p>Української федерації сумо;</p> <p>Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять сумо;</p> <p>Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p>Називає принципи розвитку вольових якостей у процесі занять сумо; видатних спортсменів-сумоїстів України;</p> <p>Виконує самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; на живіт; спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ; оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; ритуал сумо</p> <p>спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавар, суріаси</p> <p>Володіє технікою рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;</p> <p>технікою ніг: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;</p>	<p>виховання відповідно до вимог Української федерації сумо.</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять сумо. Видатні спортсмени-сумоїсти України.</p> <p>Самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт.</p> <p>Спеціальні акробатичні вправи: хлопці – перекиди зі стійки сумоторі повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид вперед; комбінації елементів вправ; дівчата: комбінації елементів вправ.</p> <p>Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо;</p> <p>техніка рук: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;</p> <p>техніка ніг: імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p>Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди: способи пересувань, види пересувань.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Спортивні ігри, розваги та квести</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах спортивних ігор.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	--	--

Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливих іграх: «Малюкбол»; «Снайпер»;

у рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), у стрибках через скакалку (вперед і назад)

Дотримується правил безпеки під час занять сумо та правил здорового способу життя

Спеціальні вправи:

Косиварі – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки у ліктях

Сінкяк – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.

Сіко – поперемінне піднімання ніг в сторону – вверх на максимальну можливу висоту. У верхній точці обов'язково потрібно зафіксувати ногу і намагатися затримати її в цьому положенні якомога довше. Після кожної вправи сумоїст присідає навпочіпки і робить видих.

Кинсей – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, що пливе брасом.

Маттавари – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.

Суриаси – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги. Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг

Навчальні розважальні ігри: ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри:

	<p>«Малюкбол»; «Снайпер»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів» з елементами сумо; естафети з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять сумо.</p>	
<p>Варіативний модуль ТЕНІС (автори Доліч Н.Д., Доліч О.Є., Профорук М.Ю.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> історію розвитку тенісу;</p> <p><i>Називає:</i> Обладнання та інвентар для гри в теніс, загальні вимоги до гри в теніс, способи тримання ракетки; правила безпеки на ігровому майданчику; вимоги до особистої гігієни;</p> <p><i>Розкриває</i> місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі;</p> <p><i>Володіє</i> основними стійками та видами пересування тенісиста; способами тримання ракетки; набиванням м'яча на зовнішній та внутрішній сторонах ракетки; окремими ударами по м'ячу з відносно фіксованою поставою ніг; ударами по м'ячу, що відскочив від підлоги: справа, зліва, двома руками зліва (тільки зліва і</p>	<p>Історія розвитку тенісу в світі, Україні, регіоні.</p> <p>Загальна характеристика гри (розмітка ігрового майданчика (корта), основні правила гри), інвентарю для гри в теніс.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Особиста гігієна гравця.</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей тенісистів.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p>Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості пересувань;</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний</p>

<p>тільки в спеціальних тактичних ситуаціях); Виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; серійні стрибки Бере участь у рухливій грі під час проведення рухливих ігор «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Викик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч»; Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки, Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>Вправи для розвитку відчуття м'яча; Вправи для розвитку швидкості ударних рухів. Техніко-тактичні вправи. Стійка тенісиста. Розміщення гравця на ігровому майданчику. Набивання м'яча об підлогу, з льоту різними сторонами головки ракетки на місці та в русі. Пересування в стійці гравця приставними та схресними кроками, вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча . Удари по м'ячу справа та зліва, на місці та в русі, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Підкидання м'яча для подачі, елементи подачі. Найпростіші тактичні комбінації. Ігри на рахунок. Рухливі гри: «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій – зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Викик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч»</p>	<p>пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини). Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: місце українського та регіонального тенісу на сучасному етапі; Називає: Обладнання та інвентар для гри в теніс, загальні вимоги до гри в теніс, способи тримання ракетки; правила безпеки на ігровому майданчику; вимоги до особистої гігієни; Володіє: вихідні та ударні положення</p>	<p>Історія розвитку тенісу в Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в теніс. Правила змагань. Суддівство. Правила безпеки під час занять тенісом. Особиста гігієна гравця. Розвиток основних фізичних якостей</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії тенісу). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами гри в теніс. Безпека та дисципліна на уроці –</p>

<p>гравця; серійні прийоми ударів по м'ячу, що відскочив від підлоги (окремо, справа та зліва); підкидання м'яча з фіксацією передударного положення; подачу м'яча; прийом подачі; удари з льоту</p> <p>здійснює: прийоми техніки гри по прямій та діагоналі; подачу першу, другу, у перше поле, у друге поле.</p> <p>Виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень різними способами у змаганні з партнерами; «човниковий» біг 4×10 м; серійні стрибки</p> <p>Бере участь у рухливій грі під час проведення рухливих ігор «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»; перетягування каната;</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки,</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>тенісистів.</p> <p>Спеціальні фізичні вправи: Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук Вправи для розвитку швидкості реакції.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості пересувань;</p> <p>Вправи для розвитку відчуття м'яча;</p> <p>Вправи для розвитку швидкості ударних рухів.</p> <p>Імітаційні вправи</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Вихідні та ударні положення гравця. Удари по м'ячу справа та зліва в русі,</p> <p>Виконання подачі м'яча. Найпростіші техніко-тактичні прийоми гри</p> <p>Найпростіші тактичні комбінації.</p> <p>Ігри на рахунок.</p> <p>Рухливі гри: «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці»; перетягування каната.</p>	<p>запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань, а також участь у міських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, естафети та квести з елементами тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу.</p>
---	--	--

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

(автори: Копилова Л. В., Макаров О.М., Яковлев А. С., Коломоець Г.А.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час уроків з туризму та виконання вправ під час орієнтування на місцевості.</p> <p><i>Знає</i> історію розвитку туризму.</p> <p><i>Розкриває</i> загальні відомості про туризм та його види</p> <p><i>Називає</i> види природних перешкод</p> <p><i>Дотримується</i> правила роботи з компасом;</p> <p><i>Визначає</i> сторони горизонту;</p> <p><i>Характеризує</i> спорядження для туристського походу</p> <p><i>Дотримується</i> алгоритму укладання рюкзаку.</p> <p><i>Володіє навичкою</i> встановлення намету.</p> <p><i>Бере участь у</i> подолання горизонтальних та похилих перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння</p> <p><i>Характеризує</i> види багаття</p>	<p>Техніка безпеки на уроках з туризму та виконання вправ під час орієнтування на місцевості. Історія розвитку туризму.</p> <p>Види туризму, їх особливості.</p> <p>Види природних перешкод</p> <p>Компас. Правила роботи з компасом. Визначення сторін горизонту;</p> <p>Спорядження для туристського походу.</p> <p>Укладання рюкзака.</p> <p>Встановлення наметів.</p> <p>Подолання горизонтальних та похилих перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння</p> <p>Види багаття.</p> <p>Техніка подолання умовних та природних перешкод: підйом по схилу;</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Значення знань і умінь з топографії і орієнтування на місцевості.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, знайди, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Скласти смугу перешкод з наданого інвентарю та обладнання.</p> <p>Розробити 3-4 годинний пішохідний маршрут - прогулянку у своєму населеному пункті</p>

<p>Володіє навичкою подолання умовних та природних перешкод</p> <p>Демонструє техніку виконання туристичних вузлів</p> <p>Виконує подолання перешкод та виконання завдань у змаганнях «Шкільної ліги» з пішохідного туризму</p>	<p>спуск по схилу;</p> <p>рух по жердинах;</p> <p>рух по купинах;</p> <p>завалів;</p> <p>Туристські вузли: прямий, провідник-вісімка, стремено, булінь.</p> <p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, конкурси, квест - похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок.</p>	<p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, квестах під час уроків, у змаганнях «Шкільна ліга» різного рівня, фестивалях, майстер-класах.</p>
--	---	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Свідомо ставиться щодо удосконалення матеріалу за 5 клас і вивчення проходження технічних етапів командою (групою).</p> <p>Дотримується правил безпеки під час уроків з туризму та виконання вправ орієнтування на місцевості</p> <p>Розкриває значення діяльності з охорони природи в умовах подорожі, походу</p> <p>Розкриває основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Володіє технікою розпалювання вогнища.</p> <p>Виконує встановлення намету</p>	<p>Удосконалення матеріалу за 5 клас та ознайомлення проходження технічних етапів командою .</p> <p>Правила безпеки під час уроків з туризму виконання вправ орієнтування на місцевості.</p> <p>Діяльність з охорони природи в умовах подорожі, походу</p> <p>Основи орієнтування на місцевості.</p> <p>Техніка розпалювання вогнища.</p> <p>Встановлення наметів</p> <p>Умовні знаки топографічних та спортивних карт.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>Розрізняє умовні знаки між топографічною та спортивною картами</p> <p>Розкриває поняття «контрольний пункт (КП)»;</p> <p>Виконує орієнтування за планом та схемою</p> <p>Демонструє техніку виконання туристських вузлів</p> <p>Володіє технікою в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка»)</p> <p>Розрізняє види туристських карабінів</p> <p>Демонструє техніку роботи з туристським карабіном.</p> <p>Виконує подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у команді)</p> <p>Бере участь у естафетах та випробуваннях з елементами туристської техніки.</p> <p>Бере участь у подоланні умовних та природних перешкод у команді</p> <p>Виконує подолання перешкод та виконання завдань у змаганнях «Шкільної ліги» з пішохідного туризму</p> <p>Здійснює подолання скельного маршруту на дистанції «боулдерінг» з гімнастичною</p>	<p>Поняття «контрольний пункт (КП)»</p> <p>Орієнтування за планом та схемою (н-д, за планом шкільного подвір'я)</p> <p>Туристські вузли: подвійний провідник, серединний провідник, грейпвайн, зустрічний.</p> <p>Техніка в'язання схоплюючого вузла для організації самостраховки (петлі «Прусіка»)</p> <p>Види туристських карабінів.</p> <p>Техніка роботи з туристським карабіном</p> <p>Подолання смуги перешкод (особисто, у групі, у команді) з туристською самостраховкою</p> <p>Естафети з елементами туристської техніки</p> <p>Техніка подолання умовних та природних перешкод у команді:</p> <p>підйом по схилу;</p> <p>спуск по схилу;</p> <p>рух по жердинах;</p> <p>рух по купинах;</p> <p>завалів;</p> <p>Пішохідний туризм – смуга перешкод, конкурси, квест - похід з відпрацюванням окремих завдань або навичок.</p>	<p>Види туризму, їх особливості та перспективи розвитку.</p> <p>Значення знань і умінь у виконанні туристських вузлів</p> <p>Важливість дотримання безпеки під час занять, змагань і походу.</p> <p><i>Квест на знання топографічних знаків</i> «Вгадай, назви, намалюй»,</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно».</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Скласти смугу перешкод з наданого інвентарю та обладнання.</p> <p>Розробити 5-6 годинний пішохідний маршрут – прогулянку у своїй місцевості та околицях.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, квестах під час уроків, у змаганнях «Шкільна ліга» різного рівня, фестивалях, майстер-класах.</p>
---	--	---

страховкою	<u>Скелелазіння</u> – техніка подолання скельного маршруту на дистанції «боулдерінг» з гімнастичною страховкою	
Варіативний модуль УШУ (автори: А.С. Тетеря, Л.В. Борисов, О.І. Переберін, І.П. Арістова, К.М. Вінніченко, А.Г. Шамардін, А.М. Коваль, О.В. Чуканов) 5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію виникнення та розвитку УШУ в Україні і світі;</p> <p>оздоровчі принципи УШУ; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;</p> <p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку в УШУ;</p> <p>шкідливі звички ;</p> <p>Називає види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного спортивного інвентарю</p> <p>Описує спортивний інвентар УШУ</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять УШУ.</p> <p>Виконує: стройові вправи і прийоми;</p>	<p>Історія виникнення та розвитку УШУ в Україні, Європі та світі.</p> <p>Оздоровчі принципи УШУ.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку в УШУ.</p> <p>Шкідливі звички.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивний інвентар.</p> <p>Сучасний спортивний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять УШУ.</p> <p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка</p>	<p><i>Практичне виконання окремих рухів, рухових завдань і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Взаємодія команди – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології УШУ</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і</i></p>

<p>Загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;</p> <p>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; перекид уперед та назад; берізка; міст;</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави);</p> <p>«човниковий» біг 4×9 м, стрибки стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м);</p> <p>ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;</p> <p>види оздоровчих елементів і вправ УШУ руками та ногами; переміщення в позиціях вершника та лучника; удари руками: прямий удар рукою, штовхання долонею; удари ногами: «підбиваючий» удар ногою, удар</p>	<p>Стройові та організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</p> <p>Спеціальна фізична підготовка</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p>швидкості: біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,</p> <p>сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p>спритності: «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p>витривалості: рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p>координації рухів: вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;</p> <p>рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку.</p>	<p><i>команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери вправу партеру після проведення вправи.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
--	---	--

<p>СТОПОЮ.</p> <p><i>самострахування при падінні (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи: хлопці</i> – стійку на голові й руках із допомогою; перекид назад; перекид вперед ; довгий перекид уперед ; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p>Застосовує страхування під час виконання вправ;</p> <p>Бере участь у рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку (вперед, назад).</p> <p>Володіє: стійками та переміщеннями, ударами руками та ногами;</p> <p>Демонструє: навчальні форми комплексу «У БУ СІН» (5 форм);</p> <p><i>групове виконання форми:</i> групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу «У БУ СІН» (5 форм) (комплекс базових, обов'язкових позицій,</p>	<p style="text-align: center;">Техніко-тактична підготовка</p> <p><i>Стійки УШУ:</i></p> <p>стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>елементарні технічні рухи:</i></p> <p>види оздоровчих елементів і вправ УШУ руками та ногами;</p> <p><i>самострахування при падінні (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи: хлопці</i> – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм :</i> комплексу базових, обов'язкових позицій, переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та ногами «У БУ СІН» (5 форм).</p> <p><i>групове виконання форми:</i> групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу.</p>	
---	---	--

переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та ногами)		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені;</p> <p>оздоровчу та прикладну спрямованість УШУ;</p> <p>правила спортивного етикету УШУ, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ;</p> <p>Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять УШУ;</p> <p>Орієнтується у знаннях термінології УШУ</p> <p>Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p>Називає: принципи розвитку вольових якостей у процесі занять УШУ; видатних спортсменів України;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.</p> <p>Виконує: стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історію та завдання заснування і подальшого розвитку УШУ в Україні; місце українського УШУ на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість УШУ.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Української федерації УШУ.</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять УШУ. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами УШУ.</p> <p><i>Загальна фізична підготовка</i></p> <p>Стройові й організаційні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикування, повороти в русі; підстрибування</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ УШУ на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив УШУ на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках УШУ.</i></p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в УШУ.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з УШУ.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології УШУ «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і</i></p>

<p>перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;</p> <p>різновиди стрибків: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави;</p> <p>швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера;</p> <p>стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони);</p> <p>способи пересувань у стійках; удари руками та ногами;</p> <p><i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ</i>: пересування в стійках вершника, лучника, порожній крок, крок дракона; махи ногами: прямий мах, круговий назовні, круговий внутрішній мах ; технічні вправи руками: піднімаючий кулак, «накриваючий» кулак, «ріжуча» долонь, «пронизуюча» долонь, «кігті тигра».</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи</i>: <u>хлопці</u> –</p>	<p>вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей</i>:</p> <p><i>спритності</i>: стрибки, різновиди пересувань: (приставні, «перехресні» кроки), стрибки через скакалку;</p> <p><i>витривалості</i>: імітаційні вправи УШУ для рук у повітрі;</p> <p><i>сили</i>: згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><i>швидкості та реакції</i>: 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);</p> <p><i>гнучкості</i>: вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p><i>швидкісно-силових якостей</i>: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони);</p> <p><i>навчальні розважальні ігри</i>: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами;</p> <p><i>рухливі ігри</i>: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку.</p>	<p>команди</p> <p>Склади комбінацію рухів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ УШУ, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньошкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з УШУ.</p>
--	--	--

<p>стійку на голові та руках із допомогою; перекид назад; перекид вперед; довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p><i>спеціальні дихальні вправи:</i></p> <p>спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг</p> <p>Імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час;</p> <p>Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами;</p> <p>рухливих іграх загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом; естафети для розвитку фізичних якостей, стрибки через скакалку (вперед і назад).</p> <p>Володіє: <i>технікою рук спортсмена:</i> оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук УШУ;</p> <p><i>технікою ніг спортсмена:</i> махові вправи ногами; оздоровча гімнастика із</p>	<p><i>Техніко-тактична підготовка</i></p> <p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках; зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p><i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами УШУ:</i> пересування в стійках, техніка рук та ніг;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;</p> <p><i>спеціальні дихальні вправи:</i></p> <p>спеціальні дихальні вправи УШУ оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;</p> <p><i>вправи для рук:</i> оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук та ніг УШУ;</p> <p><i>вправи для ніг:</i> махові вправи ногами; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг УШУ;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм:</i> комплексу базових, обов'язкових позицій, переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та</p>	
---	---	--

<p>застосуванням техніки ніг УШУ.</p> <p><i>Демонструє</i> навчальну форму комплексу «ШИ ЛЮ БУ ЦЮАНЬ» (16 форм).</p> <p><i>групове виконання форми:</i> групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу «ШИ ЛЮ БУ ЦЮАНЬ»(16 форм) (комплекс базових, обов'язкових позицій, переміщень, атакуючих та захисних рухів (ударів) руками та ногами)</p>	<p>ногами «ШИ ЛЮ БУ ЦЮАНЬ» (16 форм).</p> <p><i>групове виконання форми:</i> групове виконання вивченої форми; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання комплексу УШУ.</p>	
--	--	--

**Варіативний модуль
ФІСТБОЛ**

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Алексейчук Є.Ю.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> історію розвитку фістболу; розміщення гравців на майданчику;</p> <p><i>Знає</i> назви ліній, правила розміщення та переходу гравців на майданчику;</p> <p><i>Називає</i> правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та особистої гігієни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки та правил гри;</p> <p><i>Виконує:</i> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p>	<p>Історія розвитку фістболу.</p> <p>Загальна характеристика гри фістбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фістболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в фістболі.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, прийомах та передачах м'яча, для розвитку основних рухових якостей засобами фістболу.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних</p>

<p>вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>пересування в стійці фістболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча зверху, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча знизу, від стіни, з накидання партнера; прийом м'яча знизу, від стіни, з накидання партнер(а/ки);</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Малюкбол» тощо; у рухливих іграх та естафетах</p> <p>Цінує дружбу та взаємопідтримку;</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;</p> <p>Називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p>Вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка фістболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Пересування в стійці фістболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча.</p> <p>Передача м'яча однією рукою зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу однією рукою, від стіни, з накидання партнер(а/ки).</p> <p>Рухлива гра «Малюкбол» тощо</p>	<p>етапах навчання; формування вмій та навичок, рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, прийомом м'яча.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фістболу на організм людини), пошук відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних фістболістів.</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами фістболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</i></p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента.</p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фістболу</i></p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	--	---

<i>Усвідомлює:</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Розкриває</i> місце українського фітболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор;</p> <p><i>Обґрунтовує</i> значення гравців нападу та захисту;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; провідних цінностей Олімпійського руху та fair play;</p> <p><i>Виконує:</i> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів та подач і прийомів м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по фітбольному майданчику; передачі м'яча зверху;</p> <p>прийом м'яча знизу від стіни, в парах та</p>	<p>Місце українського фітболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор.</p> <p>Значення гравців нападу та захисту.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i></p> <p>Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Техніко-тактичні вправи. Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p> <p>Прийом м'яча однією рукою знизу. Прийом м'яча однією рукою знизу після переміщення.</p> <p>Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подач.</p> <p>Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фітболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в фітболі.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху у фітболі.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у пересуванні, прийомах та передачах м'яча, для розвитку основних рухових якостей засобами фітболу.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок, рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, прийомом м'яча.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фітболу на організм людини), пошук</p>

<p>колонах;</p> <p>прийом м'яча знизу після переміщення;</p> <p>вибір місця для виконання передачі;</p> <p>вибір місця для виконання подач;</p> <p>прийом м'яча після подачі;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі фітбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх; у рухливих іграх та естафетах;</p> <p>Відповідально ставиться до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</p> <p>Цінує дружбу та взаємопідтримку;</p> <p>Розуміє взаємозалежність серед членів команди;</p> <p>Вміє взаємодіяти з гравцями та співпрацювати у команді, взаємодіяти з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Називає: спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює</p>	<p>виконання подачі.</p> <p>Навчальна гра фітбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.</p>	<p>відеоматеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних фітболістів</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p><i>Підбір підвідних фізичних вправ у відповідності до розучування технічного елемента.</i></p> <p><i>Ігри, розваги та квести з елементами фітболу: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фітболу</i></p> <p><i>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</i></p>
--	---	---

<p>власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		
<p>Варіативний модуль ФІТНЕС-ЙОГА (Автор: Михно Л. С., Глоба М. Г.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знас: історію виникнення фітнес-йоги; основні асани в положенні стоячи, сидячи, лежачи; комплекси вправ фітнес-йоги для профілактики порушень постави; вправи стретчингу для розтягування різних груп м'язів; види дихання, вправи для релаксації.</p> <p>Володіє та використовує: дихальні вправи; вправи для релаксації; вправи стретчингу.</p> <p>Пояснює: значення фізичного розвитку учня; вплив дихальних вправ та релаксації на емоційний стан людини.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять фітнес-йогою.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку фітнес-йоги.</p> <p style="text-align: center;">Асани у положенні стоячи</p> <p style="text-align: center;">Асани у положенні сидячи та лежачи</p> <p style="text-align: center;">Вправи для розвитку сили</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів ший; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів ніг. <p style="text-align: center;">Вправи для розвитку рівноваги</p> <p style="text-align: center;">Вправи для розвитку гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів ший; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів ніг. 	<p><i>Практичне виконання вправ</i> на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.</p> <p style="text-align: center;"><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Вплив засобів фітнес-йоги на організм людини.</p> <p>Значення правильної постави для здоров'я людини.</p> <p style="text-align: center;"><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і</i></p>

<p>Називає основні асани в положенні стоячи, сидячи, лежачи; види дихання.</p> <p>Уміє виконувати окремі асани фітнес-йоги; дихальні вправи; релаксацію; стретчинг.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p align="center">Вправи для релаксації</p> <p align="center">Дихальні вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливе дихання; - абдомінальне дихання; - повне дихання. <p align="center">Складання комплексів вправ різної спрямованості</p>	<p align="center"><i>команди</i></p> <p>Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості.</p> <p align="center"><i>Інтегровані завдання</i></p> <p>Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
---	---	---

6 КЛАС

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію виникнення та розвитку фітнес-йоги в Україні; основні асани в положенні стоячи, сидячи, лежачи; комплекси вправ фітнес-йоги для профілактики порушень постави; вправи стретчингу для розтягування різних груп м'язів; види дихання, вправи для релаксації.</p> <p>Володіє та використовує: дихальні вправи; вправи для релаксації; вправи стретчингу.</p> <p>Пояснює: значення термінів «релаксація»,</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку фітнес-йоги в Україні.</p> <p align="center">Асани у положенні стоячи</p> <p align="center">Асани у положенні сидячи та лежачи</p> <p align="center">Вправи для розвитку сили</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів шиї; - для м'язів рук і плечового пояса; 	<p><i>Практичне виконання вправ</i> на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.</p>

<p>«стретчинг», «асана»; значення вміння людини свідомо керувати своїми емоціями.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять фітнес-йогою.</p> <p>Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; основні асани в положенні стоячи, сидячи, лежачи; види дихання.</p> <p>Уміє виконувати окремі асани фітнес-йоги; дихальні вправи; релаксацію; стретчинг.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - для м'язів ніг. <p>Вправи для розвитку рівноваги</p> <p>Вправи для розвитку гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> - для м'язів шиї; - для м'язів рук і плечового пояса; - для м'язів ніг. <p>Вправи для релаксації</p> <p>Дихальні вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливе дихання; - абдомінальне дихання; - повне дихання. <p>Складання комплексів вправ різної спрямованості</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Вплив засобів фітнес-йоги на організм людини.</p> <p>Використання дихальних вправ та релаксації з метою покращення психоемоційного стану людини.</p> <p>Значення правильної постави для здоров'я людини.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i></p> <p>Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</i></p>
---	--	---

Варіативний модуль

ФЕХТУВАННЯ

(автори: Карпинець М.В., Петрішак В.М., Григор'єва О.І.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> історію розвитку фехтування;</p>	<p>Зародження спортивного фехтування. Фехтування на Олімпійських іграх. Передові</p>	<p><i>Фронтальні:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із фехтування)</p>

оздоровчі принципи фехтування; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання; поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у фехтуванні.

Називає: види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, правила їх виконання;

має поняття про фехтування
описує: спортивне екіпірування фехтувальника та гігієнічні вимоги до нього.

Дотримується правил безпечної поведінки під час занять фехтуванням; правил змагань; правил здорового способу життя.

Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я, важливість індивідуальної та командної роботи для досягнення успіху.

Виконує: стройові та Загальнорозвивальні вправи; різновиди пересувань у бойовій стійкі; пересування на швидкість; уколи в мішень з різних дистанцій; техніку виконання випад; віджимання від підлоги і гімнастичної лавочки; стрибки зі скакалкою; вправи на координацію рухів.

Володіє: основними положеннями та рухами; позиціями та з'єднаннями, атакуючими та захисними діями.

Бере участь: у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.

школи фехтуванні у світі. ФІЕ та її роль у міжнародному спорті.

Оздоровчі принципи фехтування. Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.

Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у фехтуванні. Зміцнення здоров'я і розвиток фізичних якостей.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.

Спортивне екіпірування фехтувальника – костюм, фехтувальна маска та рукавиця гігієнічні вимоги до них.

Сучасний інвентар.

Правила безпечної поведінки під час занять фехтуванням.

Загальна та спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

Ривкові та махові руки руками в плечових, ліктьових суглоба; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи для розвитку фізичних якостей:

швидкісних та швидкісно-силових: біг з прискоренням, біг з різних вихідних положень, човниковий біг, швидкісні рухи руками та ногами на місці, бігові та стрибкові естафети,

Індивідуальні: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фехтування.

Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я та спортивного успіху учнів.

Групові: участь учнів у змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з фехтування.

Практична діяльність: виконання фехтувальних рухів та прийомів на різних етапах навчання, формування вмій та навичок

Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фехтування на організм людини, результатів змагань, опису техніки виконання елементів тощо) для використання у особистих та командних поєдинках на уроках фехтування.

Від особистого успіху до командного!

Квест на знання термінології фехтування «Вгадай, назви, виконай».

Ігри, розваги з елементами фехтування: індивідуально, в парах та командою.

Інтегровані завдання поєднання рухів та прийомів фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.

Контролює: самопочуття до і після виконання фізичних вправ, контролює власний емоційний стан.

кидання набивних м'ячів, стрибки у довжину з місця, стрибки зі скакалкою, багаторазові стрибки через гімнастичну лавицю, пересування в бойовій стійці вперед і назад
гнучкості: викрути з гімнастичною палкою назад і вперед; махові та колові рухи ногами і руками з максимальною амплітудою; пружинні присідання та покачування у бойовій стійці, на випаді; випад максимальної довжини.

Рухливі та спортивні ігри: «хрестики нолики», «боротьба за м'яч», «хто швидше захопить предмет»; «удар в стіну»; флорбол, футбол, баскетбол, гандбол за спрощеними правилами.

Техніко-тактична підготовка

Основні положення та рухи: вихідне положення для фехтування, вітання («салют»), бойова стійка. Пересування кроками та стрибками вперед і назад; випад та закривання в бойову стійку вперед і назад, поєднання різних видів пересувань.

Позиції та з'єднання: переміни позицій та з'єднань на місці та у пересуванні. Уколи на мішенях з різних позицій та дистанцій.

Атакуючі дії: Прості атаки. Тактичні різновиди простих атак – основна, на підготовку, повторна у відповідь

Захисні дії: техніка простих захистів 4,6,7,8; складні захисти 6-4,4-6-4,6-4-6; напівколові та колові захисти.

	Відповіді після захистів. Контратака з випередженням у різні сектори уражувальної поверхні.	
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: Причини виникнення та сучасний стан розвитку фехтування в Україні;</p> <p>Пояснює: правила змагань з фехтування</p> <p>Називає:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гігієнічні правила при занятті фехтуванням; - терміни у фехтуванні; - основні помилки при виконанні пересувань в бойовій стійці та виконанні випаду; - відомих українських фехтувальників. <p>Виконує: прийоми, команди.</p> <p>Вміє: виконувати спеціальні та підвідні вправи у фехтуванні, гідно поводитися у разі виграшу чи програшу спортивних ігор та у навчальних поєдинках з фехтування.</p> <p>Володіє: основними положеннями; атакуючими діями; захисними діями та технікою виконання вправ.</p> <p>Бере участь: у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей рухливих іграх, а також участь у внутрішньо шкільних змаганнях з фехтування.</p>	<p>Зародження спортивного фехтування в Україні. Провідні центри фехтування в Україні, кращі спортсмени.</p> <p>Види змагань та способи їх проведення. Порухення правил змагань та покарання за них. Суддівські терміни та жести.</p> <p>Правила безпечної поведінки та профілактика травматизму на заняттях з фехтування. Правила здорового способу життя. Правила етикету у фехтувальних поєдинках.</p> <p>Загальна та спеціальна фізична підготовка</p> <p style="text-align: center;">Загальна фізична підготовка</p> <p>Стройові вправи; Загальнорозвивальні вправи; Загальнорозвивальні вправи в русі; вправи з предметами; вправи на розвиток фізичних якостей: (гнучкість, швидкість, витривалість, координація рухів).</p> <p style="text-align: center;">Спеціальна фізична підготовка</p> <p>Техніка виконання спеціальних вправ: уколи на мішені з різних дистанцій; швидкісні пересування кроками вперед і назад; швидкісні пересування з випадками з закриванням вперед</p> <p>Рухливі та спортивні ігри: «хрестики нолики, «слухай сигнал», «хто швидше захопить предмет»; «удар в стіну»; флорбол, футбол, баскетбол, гандбол, регбі за</p>	<p>Фронтальні: обговорення та дискусії (орієнтовні теми із фехтування)</p> <p>Індивідуальні: диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами фехтування.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я та спортивного успіху учнів.</p> <p>Групові: участь учнів у змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з фехтування.</p> <p>Практична діяльність: виконання фехтувальних рухів та прийомів на різних етапах навчання, формування вмій та навичок</p> <p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив фехтування на організм людини, результатів змагань, опису техніки виконання елементів тощо) для використання у особистих та командних поєдинках на уроках фехтування.</p> <p>Від особистого успіху до командного!</p>

	<p>спрощеними правилами.</p> <p>Техніко-тактична підготовка</p> <p><i>Основні положення та рухи:</i> уколи в мішень на влучність з різних дистанцій; пересування зі зміною швидкістю; випад та закривання в бойову стійку перед і назад; різновиди випаду.</p> <p><i>Атакуючі дії:</i> прості атаки (прямо, переводом, переносом); тактичні різновиди простих атак; вивчення комбінованих атак з батманом; контратаки з випередженням</p> <p><i>Захисні дії:</i> удосконалення техніки простих 4, 6, 7, 8 та складних 6, 6-4, 4-6-4, 6-4-6 захистів. Напівколові та колові захисти. Побудова фехтувальних фраз з включенням простих та складних атак, контратак, захистів з відповідями.</p> <p>Техніка виконання відведенням, підставленням. Удосконалення бойових дій у парах, навчальних та тренувальних боях.</p>	<p><i>Квест на знання термінології фехтування «Вгадай, назви, виконай».</i></p> <p><i>Ігри, розваги з елементами фехтування: індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та прийомів фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</i></p>
<p>Варіативний модуль ФЛОРБОЛ (автори: Кошельнікова О. В., Тамуз Хідір, Ребрина Ан. Ар.) 5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> основні відомості з історії флорболу;</p> <p>алгоритми надання домедичної допомоги при ударах, забоях, розтягненнях, та розривах зв'язок;</p> <p>спрощені правила гри та розмітку</p>	<p>Історія розвитку флорболу в світі.</p> <p>Географічні особливості розвитку флорболу. Визначні гравці світу.</p> <p>Режим дня підлітків, сон та відпочинок.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу).</i></p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у флорболі. Диференційний підхід на навантаження.</p>

<p>флорбольного майданчику;</p> <p>про режим дня підлітків, сон та відпочинок;</p> <p>функції захисника та нападника</p> <p>Уміє: надавати домедичну допомогу при пораненнях і травмах, надання само- та взаємодопомоги при ударах, забоях, розтягненнях, та розривах зв'язок;</p> <p>виконувати різні способи пересування на полі поєднуючи з технікою володіння м'яча;</p> <p>жонглювати м'яч ключкою на різній висоті;</p> <p>виконувати елементи гри воротаря (ловіння, вкидання, відбивання м'яча);</p> <p>виконувати «дріблінг» з просуванням вперед, по колу та між фішками;</p> <p>відбирати м'яч у суперника не порушуючи правил гри; виконувати «кістьову» передачу м'яча коротким розгоном його крюком ключки зі зручної сторони партнера;</p> <p>Має навички: техніки володіння ключкою з м'ячем;</p> <p>особистої та групової відповідальності, роботи в групі та самостійної роботи з реалізації поставлених завдань;</p> <p>Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової</p>	<p>Основи домедичної допомоги у флорболі. Домедична допомога при ударах і забоях. Розтягнення та розриви зв'язок.</p> <p><i>Загальна фізична підготовка з елементами флорболу.</i> Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили.</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p><i>Технічно-тактична підготовка.</i> Ігрова стійка. Спрощені правила гри у флорбол 3х3 гравці. Розмітка майданчика для «стрітфлорболу». Функції захисника і нападаючого.</p>	<p>Індивідуальні та групові відпрацювання основ домедичної допомоги у флорболі.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> Відвідування міських, обласних та всеукраїнських змагань з флорболу, зустрічі з видатними флорболістами.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані та диференційовані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.</p>
--	---	--

<p>діяльності.</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя.</p> <p>Вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: історію розвитку флорболу в Україні; умовні позначення в поясненнях тактичних вправ та дій; про розвиток швидко-силових здібностей флорболіста; спрощені правила гри та розмітку флорбольного майданчику; функції захисника та нападника;</p> <p>Вміє: виконувати передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін; використовувати технічні прийоми у грі та ігрових вправах; застосовувати індивідуальні дії гравця в захисті та нападі; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p>Має навички: розуміння ігрової ситуації та</p>	<p>Історія розвитку флорболу в Україні. Особливості розвитку флорболу в регіонах. Визначні гравці України. Режим дня підлітків, сон та відпочинок. Правила безпечної поведінки під час занять флорболом.</p> <p><i>Загальна фізична підготовка з елементами флорболу.</i> Розвиток фізичних якостей: швидкості, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, сили.</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка.</i> Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p><i>Технічно-тактична підготовка.</i> Спрощені правила флорболу. Умовні позначення в</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії флорболу).</i></p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у флорболі.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>Відвідування міських, обласних та всеукраїнських змагань з флорболу, зустрічі з видатними флорболістами.</p> <p>Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив флорболу на організм людини).</i></p>

<p>виваженість дій при веденні м'яча та передачі партнеру; комунікації у грі між партнерами; Взаємодіє: з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності; Дотримується: правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя; Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан; Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху</p>	<p>поясненнях тактичних вправ та дій. Тактичні дії для 3,4 та 5 гравців на полі. Розуміння ігрових ситуацій. <i>Підсумкові заняття.</i> Участь у шкільних та районних змаганнях з флорболу. Підведення підсумків. Презентація індивідуальних досягнень вихованців.</p>	<p>Ігри, розваги та квести з елементами флорболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані та диференційовані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання у флорболі.</p>
---	---	---

Варіативний модуль
ФУТБОЛ
(автор: Столітенко Є.В.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає історію розвитку футболу.</p> <p>Усвідомлює, що спортивна гра «Футбол» є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо.</p> <p>Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p>Володіє технікою виконання вправ.</p> <p>Виконує вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Історія розвитку футболу.</p> <p>Правила гри у футбол.</p> <p>Правила безпеки на уроках футболу.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками,</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і</p>

<p>Виконує: <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісіркою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>фінти</i> «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;</p> <p><i>відбирання м'яча,</i> атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Застосовує: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника;</p> <p>взаємодію двох і більше гравців;</p> <p>взаємодію з партнерами під час організації</p>	<p>зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги:</i> удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p><i>Зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи.</p> <p><i>Ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти):</i> фінти в умовах виконання ігрових вправ.</p> <p><i>Відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду.</p> <p><i>Вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча вивченими способами на дальність.</p> <p><i>Жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Елементи гри воротаря:</i> ловіння м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів.</p> <p><i>Індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі;</p>	<p>навчичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
--	--	---

<p>атаки;</p> <p>вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м'яча;</p> <p>«закривання».</p>	<p>«відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника.</p> <p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p><i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання».</p> <p><i>Групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції.</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає історію українського футболу, характеризує дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p> <p>Володіє знаннями про видатних футболістів України.</p> <p>Дотримується правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу.</p> <p>Володіє технікою виконання вправ.</p> <p>Дотримується спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу.</p> <p>Виконує: стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу.</p> <p>Виконує: <i>пересування:</i> різні поєднання</p>	<p>Витоки українського футболу.</p> <p>Видатні футболісти України.</p> <p>Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу.</p> <p><i>Пересування:</i> поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем.</p> <p><i>Удари по м'ячу ногою:</i> удари зовнішньою</p>	<p>Пошукові завдання, що передбачають самостійний пошук і підбір інформації (наприклад, історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках футболу.</p> <p>Обговорення та дискусії.</p> <p>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ та формування відповідних рухових умінь і навчичок.</p> <p>Участь у змаганнях.</p> <p>Виконання учнями завдань вибіркової спрямованості на розвиток окремих якостей і</p>

<p>прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою</i>: удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари в русі; удари на точність;</p> <p><i>удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;</p> <p><i>зупинки м'яча</i>: зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;</p> <p><i>ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча, збільшуючи швидкість руху;</p> <p><i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність;</p> <p><i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою;</p> <p><i>фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»</i> в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшвою;</p> <p><i>відбирання м'яча під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою</i> в широкому випаді;</p> <p><i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння;</p> <p>Здійсноє: маневрування на полі:</p>	<p>частиною підйому; удар внутрішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність.</p> <p><i>Удари головою по м'ячу зменшеної ваги</i>: удари по м'ячу середньою частиною лоба.</p> <p><i>Зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі.</p> <p><i>Ведення м'яча</i>: вивчені способи ведення м'яча.</p> <p><i>Вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень.</p> <p><i>Жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою.</p> <p><i>Відволікальні дії (фінти)</i>: фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе.</p> <p><i>Відбирання м'яча</i>: вивчені прийоми, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; відбирання м'яча під час двобою із суперником.</p> <p><i>Елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході.</p> <p><i>Індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; вміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.</p>	<p>здібностей.</p> <p>Виконання учнями завдань комплексної спрямованості на розвиток одночасно різних якостей і здібностей.</p> <p>Індивідуальні завдання, які учні виконують самостійно.</p> <p>Групові завдання, коли учні об'єднуються в декілька груп, кожна з яких виконує певні вправи.</p> <p>Фронтальна форма виконання вправ.</p> <p>Колова форма виконання вправ.</p>
--	---	---

<p>«відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»;</p> <p>взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p> <p>Визначає місце у штрафному майданчику під час ловіння м'яча на виході (для воротарів).</p>	<p><i>Групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки.</p> <p><i>Індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча.</p> <p><i>Групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.</p>	
---	---	--

Варіативний модуль

ФУТЗАЛ

(автори: Шостак Є. Ю. Новік С. М., Момот О. О.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмету	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Пояснює</i> правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;</p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p><i>Дотримується</i> правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;</p> <p><i>Називає</i> основні елементи техніки;</p> <p><i>Свідомо ставиться</i> до власного здоров'я та</p>	<p>Гігієнічні вимоги під час занять.</p> <p>Зародження футзалу в світі. Розвиток футзалу в Україні.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках і під час занять футзалом в позаурочний час.</p> <p>Споруди та обладнання для гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шиккування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках футзалу.</p>

<p>здоров'я інших;</p> <p>Виконує організовуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзалом;</p> <p>вправи з елементами футзалу для розвитку фізичних якостей; пересування різними способами, які застосовують у футзалі;</p> <p><i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу</i> ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч зменшеної ваги);</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка м'яча підошвою;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> ногою, стегном.</p> <p>Володіє: технікою виконання вправ;</p> <p>Характеризує основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;</p> <p>Бере участь у грі футзал за спрощеними правилами.</p>	<p>розвитку швидкості: повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» біг; рухливі ігри.</p> <p>Пересування різними способами та кроками; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей; прискорення та ривки з м'ячем; естафети та спортивні ігри баскетбол, гандбол за спрощеними правилами з елементами футзалу.</p> <p>Пересування: поєднання різновидів бігу зі стрибками, поворотами, зупинками; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;</p> <p>удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться; удари по м'ячу зменшеної ваги головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;</p> <p>ведення м'яча підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому, ведення м'яча зі зміною напрямку; жонгливання м'ячем: ногою, стегном.</p> <p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія у футзалі – шлях до успіху!</p> <p>Здоровий спосіб життя – запорука спортивного успіху.</p> <p>Рух – це життя.</p> <p><i>Квест «Ми за здоровий спосіб життя»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до розучування технічного елемента.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ з футзалу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.</p>
--	--	--

Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує сучасний стан футзалу в світі, в Україні;</p> <p>Називає основні елементи технічних прийомів гри;</p> <p>Встановлює основні подібності та відмінності правил та гри у футзал;</p> <p>Пояснює негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p>Дотримується правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з футзалу.</p> <p>Виконує організовуючі вправи, загальнорозвивальні вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футзал</p> <p><i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари внутрішньою стороною стопи, удари середньою частиною підйому по нерухомому м'ячу, та м'ячу що котиться, удар носком, удари на точність; удари по м'ячу головою: середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку (м'яч</p>	<p>Етапи розвитку футзалу в світі та в Україні. Видатні футзалісти України (чоловіки та жінки). Еволюція правил гри у футзал.</p> <p>Основні правила гри у футзал. Загальні ігрові положення гри у футзал.</p> <p>Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я та досягнення учня/учениці.</p> <p>Попередження травматизму. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику (спортивному залі).</p> <p>Шиккування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах),</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на коротких відрізках 10-30 м; прискорення до 10 м з різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за сигналом.</p> <p><i>Вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків; стрибки з поворотами на 90-180°. Для розвитку гнучкості: акробатичні вправи. Для розвитку спритності «човниковий» б біг; рухливі ігри</p> <p>Гра у гандбол чи баскетбол за спрощеними правилами з елементами футзалу та</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ з футзалу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футзалу на організм людини, яскравих моментів з змагань, опису виконання технічних елементів, автобіографічні події відомих футзалістів тощо) для використання командою чи класом на уроках з футзалу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова підготовки в команді з футзалу</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді футзалістів</p> <p><i>Квест</i> «Ми за здоровий спосіб життя»</p> <p>«Думай та біжи»</p> <p>«Подорож стежками спортивного життя»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Підбери фізичні вправи у відповідності до</p>

<p>зменшеної ваги);</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинка м'яча підошвою; ведення м'яча: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому,</p> <p><i>ведення м'яча</i> зі зміною напрямку, збільшуючи швидкість руху;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> ногою, стегном, головою</p> <p>Визначає помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p>Здійснює: маневрування на майданчику: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами</p> <p>Володіє: різними способами передачі м'яча; прийомами м'яча підошвою; відбиранням м'яча; вибором позиції для відкривання в атаці чи перехопленні в захисті.</p> <p>Бере участь у грі футзал за спрощеними умовами.</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>безпосередньо гра у футзал за спрощеними правилами.</p>	<p>розучування технічного елемента.</p>
--	--	---

**Варіативний модуль
ХОКЕЙ НА ТРАВІ**

(автори Ребрина Ан. Ар., Гончаренко В. І., Коломоєць Г. А.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Володіє: поняттям про хокей на траві;	Поняття про хокей на траві. Історія розвитку гри	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії

<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку хокею на траві; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><i>Розповідає:</i> про місце занять, обладнання, інвентар для занять грою хокею на траві; правила гри;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри хокею на траві, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки та правил гри;</p> <p><i>Виконує:</i> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для рук та ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі);</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів по м'ячу (у різному та заданому темпі);</p> <p>спеціальні вправи для ударів по м'ячу у вертикальну ціль; естафети, стійку гравця для ударів по м'ячу, вибір вихідного положення;</p> <p><i>Бере участь</i> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p>хокею на траві.</p> <p>Загальна характеристика гри хокею на траві (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна гравця.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг. Спеціальні вправи: удари м'яча у вертикальну ціль; естафети.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка гравця з хокею на траві. Розміщення гравців на ігровому майданчику.</p> <p>Стійка гравця, вибір вихідного положення для ударів м'яча.</p> <p><i>Рухливі ігри:</i> «Хто зайвий?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше</p>	<p>(орієнтовні теми з історії хокею на траві).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.</p>
---	--	---

<p>тощо</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку ігор;</p> <p>Обґрунтовує значення точних ударів по м'ячу;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p>Володіє: місцем знаходження гравців суперника;</p> <p>Виконує: спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p> <p>вправи на розтягування;</p> <p>вправи для розвитку швидкості, спритності;</p> <p>вправи для ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидкі); для пальців ніг;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>види та способи ударів по м'ячу на ігровому</p>	<p>Місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p> <p>Види ударів. Значення для команди точних ударів.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p><i>Спеціальні та прикладні фізичні вправи.</i> Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини, вправи на розтягування.</p> <p>Вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Способи та види ударів по м'ячу на ігровому майданчику, поєднання способів в навчальній грі.</p> <p>Вибір місця для виконання ударів по м'ячу. Основні функції польових гравців.</p> <p>Навчальна гра хокею на траві за спрощеними правилами, рухливі ігри: «Хто зайвий?»,</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії хокею на траві).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив хокею на траві на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p>

<p>майданчику;</p> <p>вибір місця для ударів по м'ячу;</p> <p>Бере участь: у навчальній грі хокей на траві за спрощеними правилами; у рухливих іграх з елементами хокею на траві; у рухливих іграх з розвитку спритності та швидкості;</p> <p>Свідомо ставиться до власного здоров'я та інших</p> <p>Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>«Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» естафети та інше.</p>	<p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з хокею на траві.</p>
--	---	---

Варіативний модуль
ХОРТИНГ
(автори Єрмоєнко Е. А., Федоров С. І.)
5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг;</p> <p>оздоровчі принципи хортингу; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;</p> <p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу;</p> <p>шкідливість куріння для здоров'я школяра;</p> <p>Називає види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг.</p> <p>Оздоровчі принципи хортингу.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортингу.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>виконання; види сучасного інвентарю</p> <p>Описує спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять хортингом.</p> <p>Виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;</p> <p>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;</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави);</p> <p>«човниковий» біг 4×9 м, стрибки стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м);</p> <p>ходьбу із закритими очима з махом ніг,</p>	<p>школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивна форма хортингу – хортовка, та її гігієнічні вимоги.</p> <p>Сучасний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять хортингом.</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><i>швидкості:</i> біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,</p> <p><i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави.</p> <p><i>спритності:</i> «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p><i>витривалості:</i> рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p><i>координації рухів:</i> вправи у стані рівноваги на підлозі: зв'язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортингу «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом партеру після проведення прийому в стійці.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
--	---	--

пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні із закритими очима;

види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;

самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійку на голові й руках із допомогою; перекид із стійки назад і стає у стійку хортингіста; перекид із стійки вперед і стає у стійку хортингіста; довгий перекид уперед і стає у стійку хортингіста; комбінації елементів вправ; *дівчата* – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);

Застосовує страхування 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», «Бій півнів») з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед,

закритими очима;

рухливі ігри: загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Бій півнів») з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.

Стойка хортингіста, її різновиди:

стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;

елементарні технічні рухи:

види оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;

самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці;

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – стійка на голові й руках із допомогою; перекиди зі стійки хортингіста та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; *дівчата* – комбінації елементів вправ;

вивчення і демонстрація форм (оздоровчих

<p>назад).</p> <p>Володіє: основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами;</p> <p>Демонструє: навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	<p><i>базових комплексів:</i> форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), під рахунок і самостійно;</p> <p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>	
--	---	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортингу в Україні; місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту; результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені;</p> <p>оздоровчу та прикладну спрямованість хортингу;</p> <p>правила спортивного етикету хортингу, естетичного виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу;</p> <p>Наводить приклади естетичного виховання у процесі занять хортингом;</p> <p>Орієнтується у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортингу в Україні. Місце українського хортингу на сучасному етапі розвитку міжнародного спорту, результати виступів українських спортсменів на міжнародній арені.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортингу.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання відповідно до вимог Української федерації хортингу.</p> <p>Всеукраїнська програма УФХ – «Хортинг проти наркотиків».</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ хортингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортингу.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній</p>

<p>проти наркотиків»;</p> <p>Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p>Називає: принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України;</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу.</p> <p>Виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; акробатичні вправи;</p> <p>різновиди стрибків: (стрибкові вправи у стійці спортсмена); на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки, стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави;</p> <p>швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками та ногами; махові рухи; пасивні нахили,</p>	<p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортингом. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу.</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикання, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи;</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка</i></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><i>спритності:</i> стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки), стрибки через скакалку;</p> <p><i>витривалості:</i> імітаційні вправи хортингу для рук у повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p><i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи;</p> <p><i>швидкості та реакції:</i> 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);</p>	<p>групі з хортингу.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортингу</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією прийомів.</p> <p>Підбери прийом проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ хортингу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортингу.</p>
--	---	---

відведення ніг та рук за допомогою партнера;

стрибки: в довжину з місця, (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;

способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;

поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – 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; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);

спеціальні дихальні вправи:

спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;

гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів;

швидкісно-силових якостей: стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;

навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»;

рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.

Пересування: способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;

поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);

спеціальні акробатичні вправи: хлопці – 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; дівчата – комбінації елементів вправ;

самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг

Імітує техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.);

Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»;

рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).

Володіє:

технікою рук спортсмена: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;

технікою ніг спортсмена: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу.

Демонструє навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно:

– першу атаквальну.

спеціальні дихальні вправи:

спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням;

вправи для рук: імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук хортингу;

вправи для ніг: імітаційні вправи, махові вправи прямими ногами (знизу вверху, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг хортингу;

самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.

вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):

Форма «Перша атаквальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, під рахунок і самостійно.

групове виконання форми: виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.

<p><i>групове виконання форми:</i> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортингу.</p>		
<p>Варіативний модуль ХОРТИНГ ФЕХТУВАННЯ (автори Фалєєв Р. Г., Коломоєць Г. А.)</p> <p>5 КЛАС</p>		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту хортинг фехтування;</p> <p>оздоровчі принципи хортинг фехтування; особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання;</p> <p>поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з хортинг фехтування;</p> <p>шкідливість куріння для здоров'я школяра;</p> <p>складові майстерності у хортинг фехтуванні;</p> <p><i>Називає</i> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю для хортинг фехтування.</p> <p><i>Описує</i> спортивну зброю та форму хортинг фехтування – та її гігієнічні вимоги;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять</p>	<p>Історія виникнення та розвитку українського шабельного бою, як виду спортивно-бойової дисципліни – хортинг фехтування.</p> <p>Складові майстерності у хортинг фехтуванні.</p> <p>Оздоровчі принципи хортинг фехтування.</p> <p>Особливості його оздоровчого напрямку та користі від занять, місце та роль у системі фізичного виховання.</p> <p>Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку у хортинг фехтуванні.</p> <p>Шкідливість куріння для здоров'я школяра.</p> <p>Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.</p> <p>Спортивне спорядження та форма хортинг фехтування: зброя – софтшабля, синтшабля, захист – маска фехтувальна, пахова раковина, форма – футболка, напівшаровари, гетри, та</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ з хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортинг фехтування на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортинг фехтування</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і</i></p>

<p>хортинг фехтуванням.</p> <p>Виконує: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з шаблею, фехтувальними тренажерами та обтяжувачами; у парах; пересування з ударами;</p> <p>привітання, вихід у базову стійку, зміну стійки з правобічної на лівобічну та навпаки;</p> <p>кроки у стійці: основний, приставний, схрещений та випад пересуваючись у різні напрямки вбік, вперед, назад.</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</i></p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи та вправою «лучник» (хлопці від підлоги, дівчата від гімнастичної лави або з упором на колінах);</p> <p>«човниковий» біг 4×9 м, табата;</p> <p>рівномірний біг до 1000 м (хлопці 1000 м, дівчата 500 м);</p> <p>ходьба у стійці, пробіжка, 2–3 стрибки на одній нозі, присід, присід з вистрибуванням, випад вперед, згини та розгини тулубу у положенні лежачи на спині;</p> <p>види оздоровчих елементів і вправ хортинг</p>	<p>гігієнічні вимоги до них.</p> <p>Сучасний фехтувальний інвентар.</p> <p>Правила безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p>Стройові та організовувальні вправи і порядки; привітання; вправи зі зброєю;</p> <p>перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних кондицій:</i></p> <p><i>швидкості:</i> біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,</p> <p><i>сили:</i> згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес);</p> <p><i>спритності:</i> «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p><i>витривалості:</i> рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p><i>координації рухів:</i> вправи на розвиток та координацію центрів фехтувальника з фехтувальними тренажерами та зі спортивно-</p>	<p><i>команди</i></p> <p>Склади комбінацією з серії ударів шаблею.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ хортинг фехтування, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів фехтування.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
--	---	--

<p>фехтування на розвиток бойового та рухового центрів: вправи «розкрутка», «простройка»;</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи: хлопці та дівчата</i> – переكات із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад);</p> <p><i>базова фехтувальна підготовка:</i> траєкторії ударів; принцип руху клинка по дузі; положення клинка; вивчення 1-ї, 2-ї, 3-ї та 4-ї траєкторії; вміння роботи шаблею від плеча; положення фехтувальника; види переміщень; переміщення в стійці – основний крок, приставний крок, схресний крок, крок зі зміною стійки, випад;</p> <p><i>Застосовує</i> страхування під час виконання гімнастичних вправ;</p> <p><i>Бере участь</i> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг фехтування, стрибки через скакалку (вперед, назад); у навчальних, контрольних та</p>	<p>тренувальною зброєю – вправа «розкрутка»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом «Джагер», «Хортингбол» з елементами хортинг фехтування), стрибки через скакалку.</p> <p><i>Стойка у хортинг фехтуванні та пересування у стійці (моторний рівень):</i></p> <p>Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>базові рухи зброєю (моторний рівень):</i></p> <p>бойовий центр; основний робочий суглоб (ОРС) переміщення ОРС, траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого удару від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях;</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (технічний рівень):</i></p> <p><i>хлопці та дівчата</i> – «простройка» траєкторій</p>	
---	---	--

<p>спортивних двобоях (спарингах);</p> <p>Володіє: базовою стійкою, основними переміщеннями, рублячим ударом шаблею по чотирьох траскторіях – як на праву так і на ліву руку, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортинг фехтування;</p> <p>Демонструє: контроль бою під час навчальних та спортивних двобоїв (спарингів);</p> <p><i>групове виконання вправи «простройка»:</i> синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	<p>рублячого удару від плеча з 1 по 4, не більше однієї помилки на кожну руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;</p> <p><i>групове виконання вправи «простройка»:</i> синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	
---	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Характеризує: історію та завдання заснування і подальшого розвитку хортинг фехтування в Україні; місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту; результати виступів українських спортсменів;</p> <p>оздоровчу та прикладну спрямованість хортинг фехтування;</p> <p>правила спортивного етикету хортинг фехтування, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування України;</p> <p>Наводить приклади естетичного виховання у</p>	<p>Правила безпеки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія та завдання заснування хортинг фехтування в Україні. Місце українського шабельного бою на сучасному етапі розвитку спорту, результати виступів українських спортсменів.</p> <p>Оздоровча та прикладна спрямованість хортинг фехтування.</p> <p>Правила спортивного етикету, етичного та естетичного виховання відповідно до вимог Національної федерації хортинг фехтування</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і технік хортинг фехтування на різних етапах навчання, формування вмінь і навичок.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив хортингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках хортинг фехтування.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова спортивної підготовки в хортинг</p>

<p>процесі занять хортинг фехтуванням;</p> <p>Орієнтується у Інструкціях та правилах змагань з хортинг фехтування у розділі «шабельний двобій», розроблених НФХФУ</p> <p>Пояснює значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Називає: принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням; п'ять складових майстерності хортинг фехтувальника.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час занять хортинг фехтуванням.</p> <p>Виконує: стройові й організовувальні вправи і прийоми зі зброєю; спеціальні вправи з суб'єктивно важкими предметами та фехтувальними тренажерами;</p> <p>перешиккування, повороти в русі; пересування у стійці; акробатичні вправи;</p> <p>згинання та розгинання рук в упорі лежачи: <i>хлопці</i> – від підлоги, <i>дівчата</i> – від гімнастичної лави; вправу «лучник»;</p> <p>швидкісні розвороти та зміни напрямлення бігу, лівим та правим боком, біг з обертами (вліво, вправо);</p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками</p>	<p>України.</p> <p>«Інструкції та правила з проведення та суддівства шабельного двобою з хортинг фехтування», розроблені та затверджені Національною федерацією хортинг фехтування України (НФХФУ).</p> <p>Негативний вплив шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність.</p> <p>Розвиток вольових якостей у процесі занять хортинг фехтуванням. Видатні спортсмени України.</p> <p>Правила безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортинг фехтування.</p> <p>Стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи та поведження з тренувальною зброєю;</p> <p>перешиккування, повороти в русі; етикет та привітання; базова стійка; різновиди пересувань у стійці; гімнастичні вправи</p> <p><i>самострахування при падінні на хорт, змагальний майданчик (моторний рівень):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</i></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i></p> <p><i>спритності:</i> стрибки, різновиди пересувань: (приставні, схресні кроки);</p>	<p>фехтуванні.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній групі з хортинг фехтування.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології хортинг фехтування</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p>«Вкажи на помилку та виконай вірно»</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Склади комбінацією ударів.</p> <p>Підбери тактику проти суперника.</p> <p>Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ з шаблею, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших видів довгомірної клинкової зброї.</p> <p><i>Участь у атестаціях, конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, атестаціях з хортинг фехтування, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з хортинг фехтування.</p>
---	--	---

та ногами; махові рухи; пасивні нахили;

присід з вистрибуванням, випаді вперед, згини та розгини тулубу у положенні лежачи на спині;

способи пересувань у стійці (вперед, назад, по колу, основним, приставним, схресним кроком, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;

синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею: траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітряю по чотирьох траєкторіях у русі;

спеціальні акробатичні вправи: переكات із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад);

спеціальні дихальні вправи:

введення в техніку «скелетного дихання», підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з видихом;

контроль бою: вивчення поняття «фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою; поняття ритму у фехтуванні;

Імітує техніку рублячих та колючих ударів

витривалості: імітаційні удари шаблею у повітрі на кількість з пересуваннями;

сили: згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, вправа «лучник»; присідання, присідання з вистрибуванням; згин-розгин тулубу у положенні лежачи на спині з підкрутом тазу (прес);

швидкості та реакції: випаді, вправи на швидкісний зрив та розрив дистанції (вліво, вправо, вперед, назад);

гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів; вправа «розкрутка»;

швидкісно-силових якостей: фехтувальні вправи з суб'єктивно важкими предметами, вправа «вертоліт», «покарска»;

навчальні розважальні ігри: навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Джагер»;

рухливі ігри: загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з елементами хортинг фехтування; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.

Пересування: Руховий центр, базова стійка, види стійок, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти, зміна стійки, ведення обзору при пересуваннях, опорна нога, перенесення

<p>шаблею в повітрі на кількість по 4-х траєкторіях (до 50 раз на кожному руку);</p> <p>Бере участь у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Джагер»;</p> <p>рухливих іграх загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Хортингбол» з елементами хортинг фехтування).</p> <p>Володіє: основними видами оздоровчих елементів і вправ хортинг фехтування; базовою стійкою, переміщеннями у стійці, рублячим і колючим ударом шаблею по чотирьох траєкторіях – як на праву так і на ліву руку; вмінням з'єднувати множинні удари зброєю в один рух разом з синхронізацією центрів фехтувальника; контролем бою та тактиками шабельного бою на базовому рівні;</p> <p>Демонструє: контроль бою під час навчальних та спортивних двобоїв (спарингів); вміння закривати фехтувальну фразу після правильно виконаної технічної дії;</p> <p><i>групове виконання вправи «простройка»:</i> синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.</p>	<p>ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>синхронізація способів пересування з техніками основних ударів шаблею:</i> траєкторії ударів шаблею, типологія ударів, постановка рублячого та колючого ударів від бойового центру з виконанням імітаційних ударів шаблею по повітрю по чотирьох траєкторіях у русі;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> переكات із стійки назад зі зброєю і вертання у стійку; переكات із стійки вперед зі зброєю і вертання у стійку; комбінації елементів вправ (два переكاتи вперед, два переكاتи назад);</p> <p><i>спеціальні дихальні техніки та вправи:</i></p> <p>введення в техніку «скелетного дихання», підготовчі вправи; поєднання кроку і удару з видихом;</p> <p><i>контроль бою:</i> вивчення поняття «фехтувальна фраза»; тактичні інтервали бою; поняття ритму у фехтуванні;</p> <p><i>вивчення способів керування клинком та переходів між траєкторіями ударів (техніко-тактичний рівень):</i></p> <p>хлопці та дівчата – «простройка» траєкторій рублячого удару від плеча з 1 по 4, не більше однієї помилки на кожному руку; комбінації з рублячих ударів у русі синхронізовано з руховим центром;</p> <p><i>групове виконання вправи «простройка»:</i></p>	
--	--	--

	синхронне виконання вивченої «простройки» у стройовій коробці або у парних шеренгах; взаємодія учнів, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу хортинг фехтування.	
Варіативний модуль ЧИРЛІДИНГ (автори: Боляк А. А., Боляк Н. Л.) 5 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Знає: базові позиції рук чирлідингу; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді.</p> <p>Володіє та використовує: базові позиції рук чирлідингу, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; заклички.</p> <p>Уміє: складати чир та чант заклички; складати комбінації базових позицій рук; виконувати рухи чирлідингу під музичний супровід.</p> <p>Пояснює завдання різних рухів та вправ чирлідингу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідингу.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідингу.</p> <p>Базові позиції рук чирлідингу, додаткові позиції рук.</p> <p>Комбінації базових позицій рук на 8 рахунків.</p> <p>Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба.</p> <p><i>Заклички (чир-заклички, чант-заклички)</i></p> <p>Вивчення запропонованих.</p> <p>Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпонів)</p> <p><i>Способи виконання рухів</i></p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідингу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідингу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i></p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p>

<p>чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає базові позиції рук; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <p>- потокове виконання «ріплами»;</p> <p>- почергове виконання (рухи виконуються підгрупами);</p> <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів:</p> <p>контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p><i>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</i></p> <p>Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p><i>Побудови та перебудови</i></p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p><i>Перешикування і перебудови</i> із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати</p>	<p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day.</p>
---	--	--

	<p>побудови і перебудови під музичний супровід.</p> <p><i>Стрибки</i> (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).</p> <p>Виконання стрибків, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, під музичний супровід, різними способами виконання рухів.</p> <p><i>Акробатичні елементи</i> (перекиди, перекид боком, міст).</p> <p><i>Станти</i> з положення бази «сидячи на п'ятах».</p> <p>Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p> <p><i>Складання програми Game Day</i></p>	
--	--	--

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Очікувані результати навчання
<p>Знає: базові позиції рук чирлідінгу; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види взаємодій у команді; командні побудови та перебудови; способи виконання рухів; базові стрибки.</p> <p>Володіє та використовує: базові позиції рук чирлідінгу, додаткові і комбіновані, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; заклички; вправи у контактні і безконтактні взаємодії з партнерами по команді з помпонами та без помпонів; базові</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з чирлідінгу,</p> <p>Особливості впливу різних фізичних вправ чирлідінгу на організм людини.</p> <p><i>Базові позиції рук чирлідінгу, додаткові та комбіновані позиції рук.</i></p> <p>Комбінації базових позицій рук на 8 та 16 рахунків. Виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідінгу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив чирлідінгу на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках чирлідінгу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p>

<p>стрибки (стрибок прямий, стрибок ноги нарізно, стрибок групування)</p> <p>Уміє: складати чир та чант заклички; складати комбінації базових, додаткових і комбінованих позицій рук; поєднувати танцювальні рухи у комбінації; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід; поєднувати різні рухи чирлідінгу (базові позиції рук, стрибки, танцювальні рухи тощо).</p> <p>Пояснює спрямованість та завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу.</p> <p>Розповідає про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p>Дотримується правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p>Називає базові позиції рук; базові стрибки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови.</p> <p>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний</p>	<p>положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками.</p> <p><i>Заклички</i> (чир-заклички, чант-заклички)</p> <p>Вивчення запропонованих, самостійне складання.</p> <p>Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпони, рупори, прапори, банери, вказівників).</p> <p><i>Способи виконання рухів</i></p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - потокове виконання «ріплами»; - почергове виконання (рухи виконуються підгрупами); - контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами); - «хорове» виконання (виконання різноманітних рухів одночасно); - рухи у взаємодії <p>Взаємодії за допомогою помпонів: передачі,</p>	<p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з чирлідінгу із програмами Game Day.</p>
--	--	---

<p>емоційний стан.</p> <p>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху..</p>	<p>перекиди.</p> <p>Взаємодії без участі помпонів:</p> <p>контактні, безконтактні.</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p><i>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</i> Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p><i>Побудови та перебудови</i></p> <p>Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p>Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p><i>Перешикування і перебудови</i> із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід.</p> <p><i>Стрибки</i> (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).</p> <p>Виконання стрибків, поєднання стрибків у комбінації, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, танцювальних комбінацій, під музичний</p>	
--	--	--

	<p>супровід, під час виконання чир-,чант- заклички, різними способами виконання рухів.</p> <p><i>Акробатичні елементи</i> (перекиди, стійки на руках, перекид боком).</p> <p>Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».</p> <p>Позиції, бази, флаера, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p> <p><i>Складання програми Game Day</i></p> <p><i>Складання програми Pom Dance</i></p>	
--	--	--

Варіативний модуль

ШАХИ

(автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.Є., Профорук М.Ю.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає</i> назви шахових фігур.</p> <p><i>Розуміє</i> зміст гри в шахи; розміщення фігур та геометрію шахової дошки;</p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку гри в шахи,</p> <p><i>Називає</i> нумерацію полів дошки.</p> <p><i>Володіє</i> прийомами розміщення фігур на дошці на початок гри.</p> <p><i>Пояснює</i> правила особистої гігієни, негативні наслідки впливу шкідливих</p>	<p>Історія шахів, поняття про шахівницю.</p> <p>Назва фігур, Нумерація шахових полів. Назва діагоналей. Геометрія шахової дошки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальний, груповий -- обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шахи, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда: «Особиста гігієна».</p>

звичок.		
<p>Розуміє ходи шахових фігур, зміст шахової нотації, шахові діаграми.</p> <p>Називає номер ходу, початкове положення шахової фігури та її кінцеве положення після ходу.</p> <p>Пояснює і характеризує спеціальні символи шахових фігур, їх назви.</p> <p>Володіє прийомами запису ходів</p> <p>Дотримується правил гри в шахи та основних правил безпечної поведінки під час гри .</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Шахова нотація. Спеціальні символи шахових фігур для запису ходів. Запис позиції, шахових фігур. Шахові діаграми. Правила гри в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Розташування шахових фігур за діаграмою.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p>Розуміє правила ходу шахових фігур, ситуацію виграшу партії, нічию.</p> <p>Називає правила бою шахових фігур.</p> <p>Пояснює ходи шахових фігур.</p> <p>Характеризує початкове положення шахових фігур.</p> <p>Володіє прийомами ходу та бою шахових фігур.</p> <p>Застосовує під час гри різноманітні ходи шахових фігур, прийоми бою шахових</p>	<p>Правила ходу шахових фігур. Правила бою шахових фігур. Виграш партії, нічия.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Практичне читання та розташування фігур за діаграмою. Читання діаграм різних етапів гри, формування вмінь і навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шахи</p>

<p>фігур.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>		
<p>Розуміє правила ходів короля, ферзя, тури, слона.</p> <p>Називає правила бою ферзя, тури та слона, правила захисту короля.</p> <p>Пояснює ходи короля, ферзя, тури, слона.</p> <p>Характеризує поняття шах, мат, пат, початкове положення короля, ферзя, тури, слона на дошці.</p> <p>Володіє прийомами захисту короля, тури, слона і ферзя та бою тури, слона і ферзя.</p> <p>Застосовує під час гри різноманітні ходи тури, слона і ферзя,</p> <p>Демонструє прийоми бою тури, слона і ферзя. захисту короля.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Ходи шахових фігур: короля, ферзя, тури, слона. Білопольний і чорнопольний слон. Відмінність їх рухів на дошці.</p> <p>Правила захисту короля.</p> <p>Поняття шах, мат, пат.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.</p> <p>Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p>
<p>Розуміє правила ходів коня та пішака.</p> <p>Називає правила бою коня та пішака.</p> <p>Пояснює ходи коня та пішака.</p> <p>Характеризує початкове положення коня</p>	<p>Ходи шахових фігур коня та пішака.</p> <p>Прийоми бою. Бій на проході пішаком.</p> <p>Правила перетворення пішака на іншу фігуру.</p>	<p>Індивідуальна творчість, командна взаємодія.</p> <p>Гра «лабіринти для фігур» з використанням діаграм. Розв'язування спеціальних шахових діаграм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно</p>

<p>та пішака на дошці.</p> <p>Володіє прийомами ходу та бою коня та пішака</p> <p>Застосовує під час гри різноманітні ходи та прийоми бою конем та пішаком, бій пішаком на проході,</p> <p>Демонструє прийоми перетворення пішака на іншу фігуру.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>«Вилка» на дві фігури. Шах з боєм фігури.</p> <p>Правила виконання мата.</p> <p>Мат двома турами, ферзем та турою, ферзем двома слонами, слоном та конем.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p> <p>Розв'язування шахових діаграм, завдань і комбінацій.</p>
<p>Володіє навичками в користуванні шаховим годинником, навичками розв'язування шахових діаграм.</p> <p>Вміє виконувати рокіровку, оцінювати свої дії, дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Шаховий годинник. Правила використання шахового годинника.</p> <p>Рокіровка. Правила виконання довгої та короткої рокіровки.</p> <p>Розв'язування шашкових діаграм .</p> <p>Використанням рокіровки. Правила прикриття фігур.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху. Інтегровані завдання. командна взаємодія. Поєднання рухів та навичок.</p> <p>«Жива гра в шахи». Розв'язування шахових діаграм.</p>
6 КЛАС		
<p>Розуміє завдання етапів шахової партії.</p> <p>Називає етапи шахової партії.</p>	<p>Етапи шахової партії. Завдання етапів. Дебют, мительшпіль, ендшпіль. Дебют як підготовча стадія до подальшої боротьби у шаховій партії. Розіграти дебют, спираючись на характеристику основних принципів –</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних</p>

<p>Пояснює закономірності дебюту, розв'язок найпростіших комбінацій.</p> <p>Характеризує етапи шахової партії.</p> <p>Володіє вмінням вибору вдалої комбінації; знанням типових помилок під час гри; вмінням використовувати ударні колонки.</p> <p>Виконує правильні ходи в дебюті, шахові комбінації, удосконалює гру в шахи.</p>	<p>боротьба за центр, розвиток фігур та безпека короля. Типові помилки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>програм.</p> <p>«Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p>
<p>Пояснює зміст гри в шахи; розміщення шахових фігур на дошці з нумерацією полів.</p> <p>Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шахи.</p> <p>Розуміє завдання та принципи гри в мітельшпілі.</p> <p>Називає правила бою шахових фігур.</p> <p>Пояснює закономірності мітельшпілю, його місце в шаховій партії; розв'язок комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p>	<p>Перехід до наступної стадії шахової гри – мітельшпілю.</p> <p>Місце мітельшпілю в шаховій партії.</p> <p>Завдання та принципи гри в мітельшпілі, його основні складові: створення небезпеки фігурам противника, вигідні та не вигідні взяття. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Проектна діяльність - «Шахи в країнах світу. Характеристика правил гри.»</p> <p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шахи засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Формування вмінь і навичок основам гри в шахи.</p>
<p>Характеризує завдання гри в мітельшпілі; особливі правила бою.</p>	<p>Правила проведення змагань з шахів.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p>

<p>Володіє вмінням проводити комбінаційну гру в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Виконує ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.</p> <p>Дотримується правил гри, правил бою.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Особливі правила бою.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p>Розуміє особливості та правила бою.</p> <p>Називає правила гри в мітельшпілі.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє системою гри на виграш.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p>
<p>Характеризує завдання гри в мітельшпілі; особливі правила бою.</p> <p>Володіє вмінням проводити комбінаційну гру в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p>	<p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Особливі правила бою.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шахи – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p>

<p>Виконує ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.</p> <p>Дотримується правил гри, правил бою.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>програм.</p>
<p>Розуміє особливості та правила бою.</p> <p>Називає правила гри в мітельшпілі.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічії.</p> <p>Володіє системою гри на виграш.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі, спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в мітельшпілі.</p> <p>Елементарні методи оцінки ситуацій, що утворилися. Використання простих комбінаційних ідей на практиці.</p> <p>Розгляд шахових партій майстрів.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шахи.</p> <p>Гра в шахи за допомогою комп'ютерних програм.</p> <p>Пошук інформації засобами Інтернет.</p>
<p>Розуміє завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Вміє реалізовувати великі матеріальні переваги.</p> <p>Називає переваги та співвідношення сил.</p> <p>Пояснює позиції, які виникають у ендшпілі; розв'язок комбінацій, що завершуються шахом, матом чи значною</p>	<p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі.</p> <p>Переваги у співвідношенні сил: король і ферзь проти короля; тура та король проти короля.</p> <p>Патові ситуації, як їх не допустити з перевагою сил. Бачення закінчення партії, її результат - мат.</p> <p>Розв'язування шахових комбінаційних</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шахи).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий - участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь в інших спортивних заходах.</p>

<p>перевагою.</p> <p><i>Характеризує</i> гру шахової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічії – патової ситуації.</p> <p><i>Володіє</i> способами виконання мата різними фігурами.</p> <p><i>Виконує</i> різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p> <p><i>Дотримується</i> правил поведінки за шаховою дошкою.</p> <p><i>Виконує</i> спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>діаграм, що завершуються шахом, матом чи значною перевагою.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Інтегровані завдання.</p> <p>Розв’язування шахових діаграм.</p>
<p><i>Удосконалює</i> навички гри в шахи.</p> <p><i>Розуміє</i> правила вибору ходу.</p> <p><i>Вміє</i> використовувати на практиці силу короля у простих позиціях.</p> <p><i>Пояснює</i> кожен свій хід.</p> <p><i>Характеризує</i> шахові задачі, етюди.</p> <p><i>Володіє</i> навиками гри „всліпу”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шахи.</p> <p><i>Виконує</i> аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись фігур, вправи для відновлення</p>	<p>Значення та централізація короля. Реалізація суттєвих матеріальних переваг в простих закінченнях. Елементарні пішакові закінчення.</p> <p>Правила проведення змагань з шахів.</p> <p>Правила поведінки за шаховою дошкою. Вибір ходу. Розв’язування шахових комбінацій, завдань. Гра в шахи.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Удосконалення вмінь і навичок основ гри в шахи. Гра в шахи за допомогою комп’ютерних програм. Гра «всліпу». Віртуальні шахи.</p> <p>Шахові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, а також участь у всеукраїнських заходах. «Мозковий штурм» — завдання колективно обговорюється в пошуку рішень, що спонукає кожного учня, відтворюючи позицію в уяві та аналізуючи її варіанти, проявити свої знання та рахункові здібності.</p>

<p>емоційного стану.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри.</p> <p><i>Розв'язує</i> шахові задачі, етюди.</p> <p><i>Вміє</i> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шахи.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після гри, контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв'язуванні діаграми.</p>		
<p>Варіативний модуль ШАШКИ (автори: Захарчук І. Р., Адамчук В.С., Профорук М.Ю.) 5 КЛАС</p>		
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Пропонований зміст навчального предмета</p>	<p>Види навчальної діяльності учнів</p>
<p><i>Розуміє</i> зміст гри в шашки; розміщення шашок на шашковій дошці;</p> <p><i>Характеризує</i> історію розвитку гри в шашки, Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс).</p> <p><i>Називає</i> нумерацію полів на дошці,</p> <p><i>Володіє</i> прийомами розміщення шашок на шашківниці на початок гри.</p> <p><i>Пояснює</i> правила особистої гігієни,</p>	<p>Історія гри в шашки, поняття про шашкову дошку.</p> <p>Шашки-100 та шашки-64 (бразильська, російська версія та чеккерс).</p> <p>Початкове розміщення шашок на дошці. Нумерація шашкових полів. Назва діагоналей.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для</p>	<p>Індивідуальний, груповий - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації (історичних фактів про появу гри в шашки, опису виконання елементів та технічних прийомів гри).</p> <p>Бесіда: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я».</p> <p>Бесіда: «Особиста гігієна».</p>

<p>негативні наслідки впливу шкідливих звичок.</p>	<p>відновлення емоційного стану.</p>	
<p>Розуміє зміст шашкової нотації.</p> <p>Називає номер ходу, початкове та кінцеве положення шашки.</p> <p>Пояснює і характеризує спеціальні значки ходу(слабкий, тихий, сильний, взяття тощо).</p> <p>Володіє прийомами запису шашкової нотації. Дотримується правил гри в шашки, основних правил безпечної поведінки під час гри .</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей</p>	<p>Шашкова нотація.</p> <p>Запис шашкових ходів позиції,</p> <p>Правила гри в шашки. Хід, взяття, шашка, дамка. Черговість ходу, бою.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія.</p> <p>Гра в шашки із записом ходів.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>
<p>Розуміє . особливість дебюту.</p> <p>Називає ознаки виграшної партії.</p> <p>Пояснює ходи шашки, дамки.</p> <p>Характеризує шашкові діаграми.</p> <p>Володіє прийомами шашкового ходу, бою шашкою, дамкою..</p> <p>Застосовує під час гри комбінації, ударні колонки.</p> <p>Виконує спеціальні індивідуальні вправи</p>	<p>Виграш партії, нічия. Етапи шашкової партії. Завдання етапів. Закономірність дебюту. Поняття комбінації. Найпростіші комбінації в дебюті. Типові помилки.</p> <p>Поняття та ігнорування ударної колонки. Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Практичне виконання комбінацій на різних етапах гри, формування вмінь та навичок.</p> <p>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок гри в шашки</p>

для розвитку фізичних якостей.		
<p>Розуміє завдання етапів шашкової партії.</p> <p>Називає етапи шашкової партії.</p> <p>Пояснює закономірності дебюту, найпростіші комбінації в дебюті.</p> <p>Характеризує поняття дебют, шашкова комбінація,</p> <p>Володіє вмінням вибору вдалої комбінації; знанням.</p> <p>Виконує правильні ходи в дебюті, шашкові комбінації, удосконалює гру в шашки.</p>	<p>Вади гри в дебюті.</p> <p>Решітка в позиції.</p> <p>Передчасне вторгнення.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Індивідуальна творчість і командна взаємодія.</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p>
<p>Вміє оцінювати свої дії, та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри в шашки.</p> <p>Контролює самопочуття до, під час та після гри; контролює власний емоційний стан.</p> <p>Взаємодіє з однолітками для досягнення комбінацій під час гри, розв'язуванні діаграми.</p>	<p>Розв'язування шашкових позицій і діаграм .</p> <p>Гра в шашки.</p> <p>Гра в шашки-піддавки.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (фактів, цікавих діаграм, комбінацій).</p> <p>Гра в шашки – шлях до креативного успіху.</p> <p>Інтегровані завдання. Поєднання рухів та навичок. Розв'язування шашкових діаграм.</p>
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
Пояснює зміст гри в шашки; розміщення	Місце міттельшпіля в шашковій партії.	Проектна діяльність - «Шашки в країнах світу. Характеристика правил гри.»

<p>шашок на дошці з нумерацією полів.</p> <p>Характеризує: історичні аспекти розвитку гри в шашки,</p> <p>Розуміє запис партії правила шашкового бою.</p> <p>Пояснює закономірності мітельшпіля , його місце в шашковій партії;</p> <p>Характеризує завдання гри в мітельшпілі; правила бою;</p> <p>Володіє вмінням використовувати «турецький удар», «коло пошани» у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p> <p>Виконує ряд комбінацій під час гри в мітельшпілі.</p>	<p>Аналіз дебюту, перехід до мітельшпіля.</p> <p>Завдання гри в мітельшпілі.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p>Використовувати „турецький удар”, „коло пошани” у комбінаційній грі в мітельшпілі; вмінням бачити помилки, які виникають під час гри.</p>	<p>Пошукова діяльність - обговорення, дискусії, пошук і підбір інформації про гру в шашки засобами Інтернету.</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія. Формування вмінь та навичок основам гри в шашки.</p>
<p>Розуміє особливості і правила бою.</p> <p>Називає правила гри дамками, основні поняття бою ”турецький удар”, „чортове колесо”.</p> <p>Пояснює правила проведення змагань.</p> <p>Характеризує позицію виграшу чи нічий.</p> <p>Володіє системою гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p>Дотримується правил поведінки за</p>	<p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Особливі правила бою:</p> <p>„турецький удар”, „чортове колесо” або „коло пошани”.</p> <p>Розв’язування шашкових комбінаційних діаграм, що завершуються боєм.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей. Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p>Практичне виконання гри в шашки.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп’ютерних програм.</p>

<p>шашковою дошкою.</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p>		
<p>Розуміє завдання гри в ендшпілі.</p> <p>Називає задання комбінацій в міттельшпілі.</p> <p>Пояснює правило трикутника Петрова; правила проведення змагань; позиції, які виникають у ендшпілі; розв'язок комбінацій з дамками;</p> <p>Характеризує гру шашкової партії в ендшпілі, позицію виграшу чи нічийї.</p> <p>Володіє правилами гри на виграш (трикутник Петрова, штик Гоняєва).</p> <p>Виконує різні комбінації під час гри в ендшпілі.</p> <p>Дотримується правил поведінки за шашковою дошкою.</p>	<p>Комбінації в міттельшпілі.</p> <p>Мотиви комбінації, завдання комбінації в міттельшпілі.</p> <p>Розгляд шашкових партій майстрів.</p> <p>Позиції, до яких слід прагнути в ендшпілі.</p> <p>Бачення закінчення партії, її результат.</p> <p>Правило трикутника Петрова. Штик Гоняєва.</p> <p>Дамка проти кількох простих шашок.</p> <p>Спеціальні індивідуальні вправи для розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку гри в шашки).</p> <p>Індивідуальна творчість командна взаємодія – шлях до креативного успіху</p> <p>Груповий -- участь дітей у конкурсах, змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалях, в інших спортивних заходах.</p> <p>Інтегровані завдання</p> <p>Гра трьома дамками проти однієї.</p>
<p>Удосконалює навички гри в шашки.</p> <p>Розуміє правила вибору ходу.</p> <p>Називає кожну виконану комбінацію.</p> <p>Пояснює кожен свій хід.</p>	<p>Дві дамки проти дамки і простої шашки – нічийне закінчення партії.</p> <p>Розв'язок шашкових діаграм.</p> <p>Правила проведення змагань з шашок.</p> <p>Правила поведінки за шашковою дошкою.</p> <p>Вибір ходу. Розв'язування шашкових</p>	<p>Удосконалення вмінь та навичок основам гри в шашки.</p> <p>Гра „наосліп”.</p> <p>Гра в шашки за допомогою комп'ютерних програм.</p>

<p><i>Характеризує</i> шашкові задачі, етюди.</p> <p><i>Володіє</i> навиками гри „наосліп”; найпростішими навичками комп’ютерної гри в шашки.</p> <p><i>Виконує</i> аналіз гри, своїх ходів, не торкаючись шашок, вправи для відновлення емоційного стану.</p> <p><i>Дотримується</i> правил гри.</p> <p><i>Розв’язує</i> шашкові задачі, етюди.</p> <p><i>Вміє</i> оцінювати свої дії та дії інших дітей, виправляти типові помилки під час гри.</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час та після гри;</p> <p>власний емоційний стан.</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення певних комбінацій під час гри чи розв’язуванні діаграми.</p>	<p>комбінацій, завдань.</p> <p>Вправи для відновлення емоційного стану.</p>	<p>Віртуальні шашки.</p> <p>Шашкові завдання, етюди.</p> <p>Участь у конкурсах та змаганнях під час уроків, шкільних змаганнях, фестивалів, участь у всеукраїнських заходах.</p>
--	---	--

Варіативний модуль

ШОРТ-ГОЛЬФ

(автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку шорт-гольфу; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри шорт-гольф; правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та</p>	<p>Історія розвитку українського шорт-гольфу.</p> <p>Загальна характеристика гри шорт-гольф (розміщення ігрового майданчика, гравця, основні правила гри).</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами шорт-</p>

<p>вимоги особистої гігієни;</p> <p>Дотримується правил безпечної поведінки, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує:</p> <p>спеціальні вправи для фізичного розвитку, гнучкості верхнього плечового пояса; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі)</p> <p>стійку шорт-гольфіста, вибір вихідного положення для ударів;</p> <p>Бере участь у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю.</p> <p>Особиста гігієна учня/учениці. Правила здорового способу життя.</p> <p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p>Стойка шорт-гольфіста. Розміщення гравця на ігровому майданчику.</p> <p>Стойка шорт-гольфіста; вибір вихідного положення для ударів.</p> <p>Удари на місці.</p> <p>Рухлива гра «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» та інші</p>	<p>гольфу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного здоров'я учнів.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив шорт-гольфу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу із шорт-гольфу</p>
--	--	---

6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>Розкриває: місце українського шорт-гольфу на сучасному етапі розвитку спортивних ігор;</p> <p>Обґрунтовує: значення точних ударів;</p> <p>Дотримується: правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p>Виконує: спеціальні вправи для розвитку</p>	<p>Місце українського шорт-гольфу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор.</p> <p>Значення для команди точних ударів.</p> <p>Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.</p> <p>Правила здорового способу життя.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами шорт-гольфу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні фізичного</p>

<p>гнучкості верхнього плечового пояса, вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі); для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі) удари по м'ячу; вибір місця для ударів; Бере участь: у навчальній грі шорт-гольф за спрощеними правилами; у рухливих іграх: Свідомо ставиться до власного здоров'я та інших.</p>	<p>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, вправи на розтягування. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук. Імітаційні вправи в ускладнених умовах. Удари по м'ячу. Вибір місця для виконання удару. Навчальна гра шорт-гольф за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші</p>	<p>здоров'я учнів. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування. <i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив шорт-гольфу на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами хокею на траві: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу із шорт-гольфу</p>
--	--	--

**Варіативний модуль
COOL GAMES**

(автори: Стеценко В.Г., Антропов С.А., Артамонов В.О., Ігнатко О.А.)

5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> правила Cool Games <i>Володіє та використовує:</i> естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності</p>	<p>Основи знань із Cool Games. Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p>

<p><i>Уміє:</i> спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - емоції, що виникають під час естафет в складі команди; - чому треба грати чесно, поважаючи суперника; -правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил; - пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю. <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди</p> <p><i>Дотримується</i> безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя.</p> <p><i>Називає</i> фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><i>Вміє</i> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час рухливих ігор та естафет Cool Games.</p> <p>Ознайомлення з правилами Cool Games.</p> <p>Правила чесної гри, вміння вигравати і програвати з гідністю.</p> <p><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p>	<p><i>Груповий:</i> участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p><i>Практичне виконання</i> естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають</i> самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</p>
---	--	--

<p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		
6 КЛАС		
Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Знає:</i> правила Cool Games</p> <p><i>Володіє та використовує:</i> естафети Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності</p> <p><i>Уміє:</i> спілкуватися та взаємодіяти з дорослими й однолітками; співпрацювати й досягати спільних командних цілей; виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях; брати участь в ухваленні спільних рішень на користь команди; використовувати основні жести та команди суддів Cool Games</p> <p><i>Залучає</i> батьків та знайомих до застосування естафет Cool Games під час прогулянок, екскурсій, відпочинку, задовольняючи потребу в руховій та ігровій діяльності</p> <p><i>Розуміє:</i> концептуальні основи Cool Games, вміє пояснити їх одноліткам;</p>	<p><i>Основи знань із фізичної культури.</i></p> <p>Ознайомлення з концепцією Cool Games– яким основним вимогам повинні відповідати естафети, щоб бути включеними до програми Cool Games.</p> <p>Поглиблене вивчення девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!».</p> <p>Поглиблене вивчення правил суддівства CoolGames.</p> <p>Ознайомлення з роботою суддів CoolGames.</p> <p><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет Cool Games.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії. Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у Cool Games. участь учнів/учениць у Cool Games, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p> <p><i>Практичне виконання</i> естафет Cool Games; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (створення логотипу команди, заходу, вияв в будь-якій творчій формі девізу Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!»).</p>

- основи роботи судді Cool Games, вміє пояснити рішення;
- девіз Cool Games: «Будь розумним, активним, творчим!», наводить приклади реалізації девізу в галузях, не пов'язаних з руховою активністю.

Пояснює: емоції, що виникають під час естафет в складі команди;

- чому треба грати чесно, поважаючи суперника;
-правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;
- пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.

Взаємодіє з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди

Слідкує за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних, регіональних) змагань Cool Games.

Цікавиться перебігом змагань Cool Games, залучає батьків та однолітків до відвідання етапів змагань, активно вболіває за свою команду;

Дотримується безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор, правил змагань, правил здорового способу життя.

Називає фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.

Вміє: боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;
використовувати основні жести та команди суддів Cool Games

Контролює: самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.

Усвідомлює: значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.

Додаток 1

Для контролю фізичної підготовленості учнів/учениць і оцінки динаміки можна використовувати персональну таблицю. При цьому кількість показників фізичного розвитку і підготовленості визначається вчителем та учнем/ученицею спільно, відповідно до етапів освітнього процесу в таблиці визначається кількість стовпців (тестувань).

Лист контролю фізичної підготовленості учня школи № _____

Прізвище

ім'я

клас

вік (років)

Показники фізичного розвитку і підготовленості	Початок н/року	Середина н/року		Кінець н/року	
	результат	результат	оцінка	результат	оцінка
Довжина тіла, см					
Маса тіла, кг					
Швидкість: Біг 30 м (с)					
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)					
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)					