

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., Дервянко 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 12 липня 2021 року № 795

(у редакції наказу Міністерства освіти і науки України від 10 серпня 2021 року № 898)

## 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, в результаті чого вони формують власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; систематично займаються фізичною культурою, володіють технікою фізичних вправ; усвідомлюють значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

### Мета, завдання, принципи побудови

Пропонована модельна навчальна програма – це комплексний освітній документ, який у 5-6 класах реалізує наступність між початковою і базовою освітою у вигляді курсу «Фізична культура» й закладає основу для подальшого впровадження освітньої галузі фізичної культури Державного стандарту базової середньої освіти.

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.

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 навчання «Фізичної культури»**, як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, 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 елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високого рівня розвитку моральних якостей.

*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. В результаті опанування курсу учні мають засвоїти основні категорії і поняття предмету, такі, що складають логічну частину *базових знань освітньої галузі*.

### **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; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення учнів до тренувальних і оздоровчих ефектів 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 індивідуального вибору варіативних модулів чи рухової активності для кожного уроку, формування великого запасу рухових вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності; забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей учнів, забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація учнів у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної 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, врахувати інтегровані, міжпредметні (з предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі) та міжгалузеві зв'язки (з громадянською та історичною, природничою, мовно-літературною та іншими освітніми галузями).

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріативної частини належать модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст якого реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту (фізкультурно-спортивної діяльності) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо засобів забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей протягом його вивчення.

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад формує самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається на початку кожної чверті із 3-4 модулів запропонованих освітнім закладом. Кожної навчальної чверті/триместра учень/учениця обирає нові варіативні модулі.

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

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням завчасно до початку чверті.

Курс фізичної культури структурований за варіативними модулями.

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

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

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків та інтегрованого підходу;

- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості освітнього процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць упродовж кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

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 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 в розвитку фізичних якостей 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.

При оцінюванні освітніх досягнень слід послуговатися методикою формувального оцінювання.

### **Оцінювання освітніх досягнень**

Державний стандарт початкової освіти, Закон України «Про повну загальну середню освіту» визначають формувальне оцінювання серед основних різновидів оцінювання. Формувальне оцінювання – це оцінювання під час навчання і «для навчання» (англ. – «assessment for learning»). «Формувальне» (англ. – «formative») – 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, своєю чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно.

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

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів освітніх цілей.
2. Створення ефективного зворотного зв'язку.
3. Забезпечення активної участі учнів у процесі пізнання.
4. Ознайомлення учнів із критеріями оцінювання.
5. Забезпечення можливості й уміння учнів аналізувати власну діяльність (рефлексія).

## 6. Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

У процесі навчання об'єктом оцінювання є діяльність учня для досягнення цілей навчання на відповідному етапі освітнього процесу. Отже, розроблення освітніх цілей 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. 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. Практика показує, що розроблення критеріїв робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формульованого, 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 формульованого 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 передують оцінюванню роботи вчителем. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою.

Формульоване оцінювання уможлиблює відстеження вчителем процесу просування учня до освітніх цілей, корегування освітнього процесу на ранніх етапах, а учневі – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Даною модельною програмою передбачене застосування практик формульованого оцінювання з одночасним використанням результатів поточного і підсумкового оцінювання з формульованою 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, формування загальної культури оцінювання та впровадження внутрішнього моніторингу якості освітніх послуг на рівні шкіл.

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

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

а) практичної, а саме:

- оцінку динаміки розвитку фізичних якостей, яка визначається шляхом порівняння результатів поточного і підсумкового тестування та їх аналізу, щодо рівня досягнення поставлених цілей;
- оцінку динаміки використання техніки 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 результатів навчання з фізичної культури у позашкільних закладах, досягнення цілей для реалізації у процесі самостійних занять, створення портфоліо (творчі розробки комплексів фізичних вправ, індивідуальної програми занять, загартування, різні форми самоконтролю) тощо;

б) цифрової, зокрема:

- результати тестування з використанням Інтернет технологій;
- використання інформаційних технологій, технологічних гаджетів (фітнес трекерів, навігаторів тощо) для самоконтролю і самооцінки;
- популяризації фізичної активності та здорового способу життя в соціальних мережах;
- створення електронного портфоліо;
- використання комп'ютерних програм та гаджетів для вирішення різних дидактичних завдань тощо.

в) усної, зокрема шляхом індивідуального, групового та фронтального опитування, тощо:

- письмової, зокрема шляхом тестування тощо.

Цілі формування 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; - наскрізні вміння, а саме: читати 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 проводиться 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 фізичних якостей рекомендується здійснювати декілька разів протягом навчального року під час уроку. При цьому не варто акцентувати увагу учнів/учениць на необхідності досягнення конкретного результату «на оцінку», виділяти окремі уроки чи 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 учня/учениці (додаток 1).

Проведення поточного оцінювання (тестування) фізичних можливостей учнів, його зміст та час проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріальної бази школи. Наведені вище вправи можуть бути доповнені іншими вправами (на розсуд учителя). Орієнтовні середні показники динаміки змін розвитку фізичних якостей учнів 5-х, 6-х класів надані у додатку 2 містять результати, що характеризують належний («безпечний») рівень умінь і навичок школярів певного віку. Дані показники не можуть використовуватися для порівняльного оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць.

Відповідно до завдань навчальної програми, формуючого впливу оцінювання, підвищення мотивації учнів до самовдосконалення рекомендується застосовувати такі компоненти для підсумкового оцінювання:

Компонент визначення	% у визначенні навчальних досягнень	Спосіб оцінювання
Ставлення до уроків, відвідування, активна участь, підготовленість до уроку	10 %	Спостереження вчителя
Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх у повсякденному житті, в ігрових та змагальних ситуаціях	20 %	Моніторинг, спостереження вчителя, самооцінювання
Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість)	20 %	Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання
Особистий прогрес учня/учениці у показниках фізичної підготовленості	20 %	Моніторинг, тестування, формувальне оцінювання
Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо)	15 %	Спостереження вчителя, самооцінювання
Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров'я на уроках та у позаурочних заходах	15 %	Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання
<b>ВСЬОГО:</b>	<b>100 %</b>	

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. Бадмінтон,
5. Баскетбол 3х3,
6. Баскетбол,
7. Бейсбол,
8. Бойовий хортинг,

9. Велоспорт,
10. Військово-спортивні ігри,
11. Волейбол,
12. Вудбол,
13. Гандбол,
14. Гімнастика,
15. Городки,
16. Дзюдо,
17. Дитяча легка атлетика,
18. Доджбол (вибивний)
19. Корфбол,
20. Лакрос,
21. Лижна підготовка,
22. Настільний теніс,
23. Падел,
24. Пання (вуличний футбол),
25. Петанк,
26. Піклбол,
27. Плавання,
28. Пляжний бадмінтон (airshotl),
29. Пляжний бейсбол (гилка)
30. Пляжний волейбол,
31. Регбі-5,
32. Рухливі ігри,
33. Самбо,
34. Скандинавська ходьба,
35. Сквош,
36. Сумо,
37. Фістбол,
38. Флорбол,
39. Футзал,
40. Хокей на траві,
41. Хортинг,
42. Чирлідінг,
43. Шорт-гольф;
44. 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
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
<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 та 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><i>розвиває</i> свої когнітивні властивості у процесі фізичного виховання і виконання вправ</p> <p><i>аналізує та оцінює</i> правильність виконання фізичних вправ нестандартно вирішує рухові та інші завдання</p> <p><i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової)</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 успіху. Фізичний розвиток, фізична підготовленість.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників</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> <p style="padding-left: 40px;">пошук інформації, знань на задану тему;</p> <p style="padding-left: 40px;">підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</p> <p style="padding-left: 40px;">складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>діяльності</p> <p><i>обґрунтовує</i> користь співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності</p> <p><i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності</p> <p><i>знає</i> про важливість дотримуватися етичних норм у руховій діяльності</p> <p>пояснює важливість правил «чесної гри» стосовно себе та інших під час виконання фізичних вправ, у спортивно-ігровій та змагальній діяльності</p> <p><i>знає</i> про існування допінгу, пояснює його згубний вплив на здоров'я</p> <p><i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p> <p><i>розповідає</i> про техніку виконання фізичних вправ</p> <p><i>обґрунтовує</i> підбір засобів за завданням 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>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 параметрів виконання фізичних вправ.</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><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 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
<p>знає факти, явища фізичної культури і спорту</p> <p>обізнаний із результатами найвідоміших українських спортсменів, які брали участь в Олімпійських, Паралімпійських іграх та інших змаганнях</p> <p>розповідає про історію виникнення Олімпійського руху</p> <p>аналізує власне виконання рухових дій, ідентифікує помилки в себе та інших школярів із висуненням припущень щодо причин їх виникнення</p> <p>описує свій фізичний стан за суб'єктивними показниками</p> <p>вирізняє ознаки втоми в результаті фізичного навантаження</p> <p>пояснює 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>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>	
<b>Загальна фізична підготовка</b>		
<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</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,</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;</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>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>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,</p>	<p>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> загальнорозвиваючі 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; 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 максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень; біг з максимальною або 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;</p>	<p>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"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <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> <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</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>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</p> <p>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>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>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); 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</p>	<p>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>Дотримується правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності</i></p>	<p>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; 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; силові вправи з проявом гнучкості; вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилць; 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</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>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; <i>витривалості;</i></p> <p>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); 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 помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант); елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості. <i>спритності</i></p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<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); 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 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>	

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

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<b>Теоретико-методичні знання</b>		
<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>пояснює наслідки недотримання правил безпеки</p> <p><i>пояснює</i> цінність досягнення мети засобами фізичної культури</p> <p>пояснює, 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 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</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>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</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"> <li>- пошук інформації, знань на задану тему;</li> <li>- підбір і розробка рухових дій за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених вчителем завдань</li> </ul> <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;</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>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><i>пояснює</i> згубний вплив допінгу на здоров'я, усвідомлює, що його застосування є порушенням етичних норм у руховій діяльності.</p> <p><i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності</p>	<p>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 параметрів виконання фізичних вправ.</p> <p>Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності.</p> <p>Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності.</p> <p>Захоплюючий світ спорту.</p>	<p>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 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
<p><i>демонструє</i> техніку фізичних вправ розповідає про техніку виконання фізичних вправ демонструє основи техніки фізичних вправ</p> <p><i>дотримується</i> техніки рухової дії у стандартних умовах</p> <p><i>пояснює</i> необхідність дотримання правил спортивних ігор, естафет, спортивних змагань</p> <p><i>усвідомлює</i> значення фізичної/ рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання</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><i>розповідає</i> про історію виникнення Олімпійського руху та його сучасний розвиток <i>аналізує</i> інформацію в друкованих та електронних джерелах за завданням учителя <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</p>	<p>Українці на олімпійських і параолімпійських іграх, спортивній світовій арені.</p> <p>Від Стародавньої Греції до сучасної України.</p> <p>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p> <p>Самоконтроль 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.</p> <p>Самоконтроль за об'єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами. Фізичний стан людини, його об'єктивні та суб'єктивні показники.</p> <p>Навантаження при фізичній активності, механізми втоми та їх вплив на фізичний стан.</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
<p>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>		
<b>Загальна фізична підготовка</b>		
<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</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</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;</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>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>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,</p>	<p>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> загальнорозвиваючі 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 правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; біг з гандикапом; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимальною 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%</p>	<p>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"> <li>- підбір і розробка рухових дій, комплексів вправ за завданням вчителя;</li> <li>- складання комплексів вправ, підбір засобів для виконання поставлених рухових завдань;</li> </ul> <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> <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</p>

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p>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><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</p>	<p>індивідуального максимуму; швидкісний біг (біг 30м, 60м, човниковий біг 4x9м, 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 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</p>	<p>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>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>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); 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;</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча;</p> <p><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 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>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</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>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.).</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); рівномірний біг до 1000 м; 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 помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант);</p> <p>вправи з опорою пов'язаних із значним напруженням з елементами статички (статична витривалість).</p> <p>елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості; вправи з багатократним повторенням: з одноборств, підняття</p>	

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
	<p>невеликих ваг, вправи на шаблінні тощо; багатократні стрибки без перерви (на початку 15-20 сек., відпочинок - 5 сек. (темп максимальний), згодом до 1 і 2 хв).</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 комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>	

**Варіативний модуль**

**АЕРОБІКА**

(автори: Боляк Н. Л., Боляк А. А., Григорів Г. О.)

**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> терміни базових кроків аеробіки, основні базові кроки аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> 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><b>Уміє:</b> складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p><b>Пояснює</b> мету виконання, завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</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><b>Основні кроки аеробіки</b></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><b>Вправи для розвитку сили</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів ший;</li> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> </ul>	<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>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><b>Називає</b> базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Вправи на гнучкість</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Вправи на розслаблення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</b></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><b>Знає:</b> 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><b>Володіє та використовує:</b> термінологію, 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><b>Уміє:</b> складати комбінації з базових кроків аеробіки; виконувати рухи аеробіки під музичний супровід.</p> <p><b>Пояснює</b> мету виконання, спрямованість та</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 аеробіки на організм людини.</p> <p>Термінологія сучасної оздоровчої аеробіки.</p> <p>Невербальні команди.</p> <p>Заборонені вправи в аеробіці.</p> <p><b>Основні кроки аеробіки</b></p> <p>Базові кроки аеробіки.</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 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>завдання різних рухів та вправ аеробіки; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ аеробіки.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості впливу різних вправ.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</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><b>Танцювальні рухи.</b> Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід.</p> <p><b>Вправи для розвитку сили</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів ший;</li> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p>Вправи для розвитку сили з використанням сучасного обладнання.</p> <p><b>Вправи на гнучкість</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Вправи на розслаблення</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для м'язів рук і плечового пояса;</li> <li>- для м'язів тулуба;</li> <li>- для м'язів ніг.</li> </ul> <p><b>Складання комбінацій з базових кроків</b></p>	<p>Особливості впливу різних фізичних вправ аеробіки на організм людини.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука успіху.</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>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 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>
--	---	--

	аеробіки та виконання під музичний супровід.  Складання показової та змагальної програми	
--	--	--

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<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 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 соло акробатичними елементами; виконувати акробатичні елементи соло та в групі під музичний супровід.</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><b>Способи виконання рухів</b></p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з лінії;</li> <li>-виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншої базової фігури;</li> <li>-почергове виконання (рухи виконуються</li> </ul>	<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, 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</i></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 соло акробатичні елементи; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей для перебудов у фігурах.</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>підгрупами);</p> <p>Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p><b>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</b> Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p><b>Побудови та перебудови</b> Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).</p> <p><b>Перешиккування та перебудови</b> із різноманітних побудов, з використанням комбінації основного кроку під час перебудов, виконувати побудови та перебудови під музичний супровід.</p> <p><b>Одиночні обертання</b> 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><b>Акробатичні елементи</b> Соло – елементи (колесо, темповий переворот</p>	<p><i>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, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги з акробатичного рок-н-ролу.</p>
--	---	---

	<p>вперед, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу) Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p> <p><b>Складання сольної програми до 1 хв.</b></p>	
--	---	--

**6 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Очікувані результати навчання</b>
<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 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</p>	<p>Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Правила змагань з окремих видів змагальної програми з акробатичного рок-н-ролу (парні та команди). Особливості впливу різних фізичних вправ акробатичного рок-н-ролу на організм людини.</p> <p><b>Базові різновиди основного кроку та комбіновані різновиди основного кроку в парі та команді.</b> Комбінації базових різновидів основного кроку. Виконання різновидів комбінацій основного кроку у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, зі зміною танцювальних фігур у поєднанні з танцювальними кроками.</p> <p><b>Способи виконання рухів</b> Синхронне виконання рухів. Асинхронне виконання рухів: -виконання основного кроку з перебудовами у</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 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>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><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>базові фігури з лінії; -виконання основного кроку з перебудовами у базові фігури з іншою базовою фігурою; - рухи у взаємодії Взаємодії за допомогою помпонів: передачі, перекиди. Взаємодії без участі помпонів: контактні, безконтактні. Вправи у взаємодії у залежності від кількості учасників: в парах, трійках, четвірках.</p> <p><b>Танцювальні рухи різноманітних стилів.</b> Вивчення танцювальних рухів, поєднання в комбінації, виконання під музичний супровід, з використанням різноманітних способів виконання.</p> <p><b>Побудови та перебудови</b> Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола). Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.</p> <p><b>Перешиккування і перебудови</b> із різноманітних танцювальних фігур, з використанням різновидів основного кроку під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід.</p> <p><b>Подвійні обертання</b></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>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</p>
--	---	--

<p><i>Вміє боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</i></p> <p><i>Контролює самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</i></p> <p><i>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</i></p>	<p>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><b>Акробатика</b></p> <p>Соло – елементи (колесо, темповий переворот вперед з поворотом на 180°, темповий переворот назад, різновиди обертань навколо горизонтальної вісі на полу)</p> <p>Групові елементи (темповий переворот вперед у парі, темповий переворот назад у парі, обертання навколо горизонтальної вісі у контакті).</p>	<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</i></p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях 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.</i></p>
--	--	---

### Варіативний модуль

### АЛТИМАТ ФРИЗБІ

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

### 5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку алтимат фризбі, основні правила гри в алтимат фризбі, як технічно вірно виконувати кидки бекхенд і форхенд, загальний принцип організації захисту командою.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> 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</p>	<p>Історія розвитку алтимат фризбі.</p> <p>Базові знання правил алтимату: розмітка поля, 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,</p>	<p><i>Практичне виконання кидків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення.</i></p> <p><i>Пошукові завдання 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.</i></p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p><i>Дух гри – основні принципи, самоконтроль,</i></p>

<p>форхендом з різних точок середньої і близької відстані;</p> <p><b>Вміє:</b> 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><b>Пояснює</b> правила гри; розміри ігрового майданчика; основні елементи техніки; поняття Духу Гри</p> <p><b>Виконує</b> 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 кидок бекхендом на положення кисті на кидок форхендом, відкриття на диск; активне маркування гравця із диском в захисті, «столлінг» рахунок.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять алтимат фризбі, правил</p>	<p>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», «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>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>самоконтролю і поваги до суперника;</p> <p><b>Розповідає</b> про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p><b>Називає</b> базові кидки: бекхенд, форхенд; основні поняття Духу гри.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p> <p><b>Визначає</b> як алтимат впливає на зміцнення здоров'я та принципи безпеки при занятті алтимат фризбі</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><b>Знає:</b> основні правила гри в алтимат фризбі, основи спілкування з суперником, поняття «фейк» розкидуючого; характеристику цілей захисту, поняття «форс»</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> 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</p>	<p>Визначення та обґрунтування використання вертикального стеку в атаці.</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><i>Практичне виконання</i> кидків та фейків, рухливі вправи з диском, біг та прискорення. Вправи на роботу в команді. Відпрацювання базових 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>вертикального стеку одразу після пулу, основними тактиками відкривання із вертикального стеку;</p> <p><b>Пояснює:</b> правила гри; порушення в процесі гри та правил їх вирішення; основні елементи техніки; поняття Духу Гри.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час гри в алтимат.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять з алтимат фризбі; правил гри.</p> <p><b>Розповідає</b> про мету гри, принципи поведінки за Духом Гри, основні рухливі вправи з диском.</p> <p><b>Називає</b> основні елементи кидків фризбі: бекхенд, форхенд; верхні: хамер і блейд; важливість і основні поняття Духу гри; базові засади атаки і захисту.</p> <p><b>Вміє:</b> грати за правилами, орієнтуватися на 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><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для</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. Верхні кидки хамер і блейд. Рухливі вправи з диском: «Мішень», «Блискавка», «Сом», «Кидки з маркером», «Човник», «Ромб», «Ромб з вибіганням в центр», «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», «Сієтл».</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>
--	---	--

здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я учнів та досягнення у спорті	Рухливі ігри: алтимат і похідні ігри, «Квадрат», «Алтимат нон-стоп».	
--	--	--

**Варіативний модуль  
БАДМІНТОН**

(автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ар., Гусєв В. Г., Шпільчак А. Я.)

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i><b>Характеризує</b></i> історію розвитку українського бадмінтону; основні стійки та положення бадмінтоніста.</p> <p><i><b>Знає:</b></i> назви ліній, розміри майданчика; властивості ракетки та волану;</p> <p><i><b>Називає:</b></i> спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри.</p> <p><i><b>Має уявлення:</b></i> про точку удару.</p> <p><i><b>Вміє:</b></i> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану.</p> <p><i><b>Володіє:</b></i> правильним хватом ракетки та триманням волану.</p> <p><i><b>Використовує:</b></i> базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонгливання).</p> <p><i><b>Виконує:</b></i> пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням</p>	<p>Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри та її основні правила. Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та 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. Подача з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</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 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</i></p>

<p>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><b>Уміє:</b> виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою.</p> <p><b>Пояснює:</b> значення фізичного розвитку учня, роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри в бадмінтон. Причини вдалих та невдалих спроб виконання подач та ударів.</p> <p><b>Взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p> <p><b>Дотримується:</b> режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>Режим дня та особиста гігієна учнів.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>командою.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</p>
---	---	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує:</b> місце українського бадмінтону на сучасному етапі.</p> <p><b>Володіє:</b> правилами гри.</p> <p><b>Має уявлення:</b> про точку удару.</p> <p><b>Вміє</b> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану, коригувати 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</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 –</p>

<p>волану та постановку ніг;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Здійснює</b> вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції;</p> <p><b>Звертає увагу:</b> на вчасну готовність до удару та точку удару;</p> <p><b>Бере участь:</b> у рухливих іграх та естафетах;</p> <p><b>Взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;</p> <p><b>Називає:</b> основні помилки при виконанні стійки та переміщень, здійсненні базових ударів по волану; основні складові здоров'я людини;</p> <p><b>Дотримується:</b> режиму дня та особистої гігієни учнів; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном;</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; власний емоційний стан.</p>	<p>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 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>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>
--	--	--

## Варіативний модуль

### БАСКЕТБОЛ 3x3

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

#### 5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського баскетболу 3x3; загальні правила гри, розміри майданчика, особливості гри та зарахування очок баскетболу 3x3, склад команди.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> основні стійки баскетболіста; розміщення гравців на майданчику для гри у баскетбол 3x3; 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><b>Вміє:</b> 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><b>Пояснює</b> значення спеціальної фізичної підготовки баскетболіста, роль підвідних та імітаційних вправ.</p> <p>Причини вдалих та невдалих спроб виконання передач та кидків. Поняття «овертайм», «фол», «чек».</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 безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Основні правила гри у баскетбол 3x3.</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><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 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 3x3, 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 -</p>

<p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p><b>Бере участь</b> у рухливих іграх та естафетах.</p> <p><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять баскетболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><b>Називає</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху, свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.</p>	<p>Технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри</p> <p>Рухливі ігри та естафети.</p>	<p>здорова нація.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>«Історія розвитку та становлення баскетболу 3x3 в Україні та у своєму регіоні».</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> Роль фізичної культури для збереженні здоров'я учнів при вивченні інших предметів. Реалізація ключових компетентностей при вивченні баскетболу 3x3</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях:</i> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступеневих змаганнях та Гімназії учнівської молоді.</p>
--	--	---

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> місце українського баскетболу 3x3 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>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.</p> <p>Місце українського баскетболу 3x3 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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок гри баскетбол 3x3.</p> <p>Навчання тактичними діями у нападі та захисті.</p> <p>Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування.</p>

<p><b>Володіє та використовує:</b></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 м'ячем;</p> <p><b>Бере участь</b> в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p><b>Уміє:</b> обирати місця для виконання передачі та кидка.</p> <p><b>Пояснює:</b> 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><b>Розповідає</b> Правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності, рухової активності.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки</p>	<p>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>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>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><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>під час рухової діяльності; правил змагань та принципів здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> основні помилки при здійсненні переміщень, передачі та ловіння м'яча. Називає основні складові здоров'я людини.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.</p>		<p><i>Участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, багатоступневих змаганнях, Гімназіаді учнівської молоді.</p>
--	--	---

**Варіативний модуль**  
**БАСКЕТБОЛ**  
(автор: Лакіза О. М.)  
**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історію розвитку баскетболу; основні етапи розвитку правил гри; розміри баскетбольного майданчика; основні правила гри.</p> <p><b>Визначає:</b> баскетбол як важливий фактор зміцнення здоров'я людини.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> основні прийоми техніки й варіанти тактики гри. Основні правила гри.</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань.</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</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»,</p>

<p><b>Використовує:</b> 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><b>Виконує:</b> 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 ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей; однією рукою (правою, лівою) від плеча на місці та в русі; фінтами.</p> <p><b>Приймає участь:</b> у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p><b>Володіє:</b> 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><b>Демонструє:</b> 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</p>	<p>ігри та естафети</p> <p><b>Пересування</b></p> <p>Різновиди стійок баскетболістів у нападі і захисті.</p> <p>Різновиди пересувань у нападі і захисті. Прискорення. Зупинки і повороти. Стрибки.</p> <p><b>Передачі, ловіння м'яча</b></p> <p>Утримання і укривання м'яча. Передачі двома і однією рукою на місці та в русі. Ловіння м'яча.</p> <p><b>Ведення м'яча</b></p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p><b>Кидки м'яча</b></p> <p>Техніка виконання подвійного кроку; кидки двома, однією рукою зверху; штрафний кидок, фінти.</p> <p>Взаємодії з партнерами під час ігор.</p>	<p>«Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою»,</p> <p>«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 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,</p>
---	---	--

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

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського баскетболу; досягнення українських баскетболістів; видатних спортсменів і тренерів країни, сучасне трактування правил подвійного кроку; взаємодії двох і трьох гравців</p> <p><b>Визначає:</b> негативний вплив шкідливих звичок на досягнення у спорті;</p> <p><b>Пояснює:</b> правила безпечної поведінки під час змагань з баскетболу.</p> <p><b>Усвідомлює</b> важливість розвитку фізичних якостей швидкості і гнучкості, особливості харчування баскетболіста у період занять та спортивних змагань.</p> <p><b>Виконує:</b> прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок,</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><i>Пошукові завдання:</i> 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><i>Обговорення та дискусії:</i> «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</p>

<p>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 партнерами під час ігор</p> <p><b>Використовує:</b> серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високих предметів; вистрибування з присіду; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового поясу та рук, гнучкості; серійні стрибки та стрибки з дістанням високо підвішених предметів.</p> <p><b>Приймає участь:</b> у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча.</p> <p><b>Володіє:</b> 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><b>Пересування</b></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><b>Передачі, ловіння м'яча</b></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><b>Ведення м'яча</b></p> <p>Різновиди ведення м'яча; Захист м'яча.</p> <p><b>Кидки м'яча</b></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>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><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</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 виконаннях 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><b>Демонструє:</b> 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><b>Застосовує:</b> технічні прийоми нападу і захисту у взаємодії з партнерами під час ігор.</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час занять баскетболом та змагань</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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>
--	--	---

**Варіативний модуль  
БЕЙСБОЛ**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського бейсболу; загальні положення гри, назву та основні задачі кожного з гравців бейсбольної команди, відмінності гри в захисті та нападі.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> 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</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><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,</p>

<p>м'ячом з різних відстаней в певну зону.</p> <p><b>Уміє:</b> 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><b>Пояснює</b> важливість фізичної підготовки та багаторазових повторів вправ для бейсболіста.</p> <p><b>Розуміє</b> основні причини невдалих спроб при відбиванні, ловінні м'яча та намаганнях досягти першої бази.</p> <p><b>Взаємодіє</b> 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><b>Дотримується</b> принципів здорового способу життя, правил для запобігання травмування при тренуваннях та під час ігор в бейсбол.</p> <p><b>Називає</b> основні види бейсбольних кидків, типи ударів битою та ловіння м'яча.</p> <p><b>Вміє</b> достойно поводити себе в разі програшу та правильно реагувати в разі виграшу у відношенні до команди, яка програла.</p> <p><b>Контролює</b> своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; слідкує за</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>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>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 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>
--	---	---

<p>тим самим у гравців своєї команди.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної роботи для досягнення успіху.</p>		
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> місце українського бейсболу в Європі; основні правила змагань; правила безпечної поведінки для попередження травматизму під час занять бейсболом.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> 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><b>Уміє:</b> 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><b>Пояснює:</b> види аутів, які може зробити захист, види переміщень атакуючих гравців по полю після удару (сінгл, дабл-плей, тріпл-плей, хоум-ран).</p> <p><b>Розповідає</b> про загальні правила гри під час турнірів, правила здорового способу життя.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення</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, 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</p>	<p><b>Практичне виконання:</b> відбивання битою, досягання першої бази, досягання другої бази, досягання третьої бази, досягання домашньої бази (дому), 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><b>Пошукові завдання</b> 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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</b></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><b>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</b></p>

<p>спільних командних цілей під час тренувань та ігор.</p> <p><b>Розуміє</b> важливість в бейсболі командної гри, необхідність приходити на допомогу та відчувати гравців своєї команди.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час тренувань та ігор; правил змагань та навичок здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> основні помилки при отриманні аути при грі в нападі та причини недосягнення аути при грі в захисті.</p> <p><b>Вміє</b> достойно поводити себе в разі програшу та правильно реагувати в разі виграшу у відношенні до команди, яка програла.</p> <p><b>Контролює</b> своє самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; слідкує за тим самим у гравців своєї команди.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної роботи для досягнення успіху.</p>	<p>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>«Місце бейсбольних команд України в Європейських чемпіонатах».</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів у конкурсах, змаганнях, фестивалях тощо.</p>
---	--	---

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

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту бойового хортингу;</p>	<p style="text-align: center;"><b>Теоретичні відомості</b></p> <p>Правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ.</p> <p>Історія виникнення та розвитку українського</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</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>шкідливість куріння для здоров'я школяра</p> <p><b>Називає:</b> 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><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом;</p> <p><b>Виконує:</b> 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</p>	<p>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 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><b>Загальна та спеціальна фізична підготовка</b></p> <p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p>Стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи.</p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка</b></p> <p><i>Вправи для розвитку фізичних якостей:</i>  <b>швидкості:</b> біг 30 м, 60 м, прискорення 10–30 м,  <b>сили:</b> згинання та розгинання рук в упорі</p>	<p>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>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології бойового 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 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-</p>
--	---	---

<p>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>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;</p> <p><i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</p> <p><i>Застосовує</i> страховку під час виконання вправ;</p> <p><i>Бере участь</i> у рухливих іграх загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з</p>	<p>лежачи від гімнастичної лави.</p> <p><b>спритності:</b> «човниковий» біг, стрибки через скакалку;</p> <p><b>витривалості:</b> рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу).</p> <p><b>координації рухів:</b> 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;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p style="text-align: center;"><b>Техніко-тактична підготовка</b></p> <p><i>Стійка спортсмена, її різновиди:</i> стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу;</p> <p><i>Елементарні технічні рухи:</i> види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в одnobічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками</p>	<p>оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
---	---	--

<p>техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед, назад).</p> <p><b>Володіє:</b> основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами.</p> <p><b>Демонструє</b> навчальні форми бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу захисну; <b>групове виконання форми:</b> виконання вивченої форми у стройовій коробці; взаємодія учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу.</p>	<p>та ногами по повітрю;</p> <p><i>самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати):</i> на спину, на бік, на сідниці;</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;</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><b>Характеризує</b> 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</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</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</p>

<p>вимог Національної федерації бойового хортингу України.</p> <p><b>Наводить приклади</b> естетичного виховання у процесі занять бойовим хортингом.</p> <p><b>Орієнтується</b> у знаннях пунктів всеукраїнської програми НФБХУ – «Бойовий хортинг проти наркотиків».</p> <p><b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p><b>Називає</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять бойовим хортингом, видатних спортсменів України;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами бойового хортингу;</p> <p><b>Виконує:</b> стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами; перешиккування, 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</p>	<p>хортингу.</p> <p>Правила спортивного етикету, естетичне і морально-етичне виховання</p> <p>відповідно до вимог Національної федерації бойового хортингу України.</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; перешиккування, 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>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>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-</p>
---	--	--

<p>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, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p><i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i> пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад);</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</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, 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), багатоскоки;</p> <p><i>Навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку.</p> <p style="text-align: center;"><i>Техніко-тактична підготовка</i></p> <p><i>Пересування:</i> способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p><i>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами бойового хортингу:</i></p>	<p>оздоровчих заходах з бойового хортингу.</p>
---	--	--

<p>напруженням;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг</p> <p><b>Бере участь</b> у навчальних розважальних іграх з м'ячем за спрощеними правилами, рухливій грі «Малюкбол»; рухливих іграх загальноорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).</p> <p><b>Імітує</b> техніку рук спортсмена в повітрі на час (2, 3, 4 хв.);</p> <p><b>Володіє:</b></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><b>Демонструє</b> навчальну форму бойового хортингу на 8 рахунків і самостійно: – першу</p>	<p>пересування в стійці спортсмена приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для виконання технічної дії (рукою, ногою);</p> <p><i>спеціальні акробатичні вправи:</i> <u>хлопці</u> – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ; <u>дівчата</u> – комбінації елементів вправ;</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</p>	
---	--	--

<p>атакувальну.</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>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><b>Знає:</b> історію розвитку українського велоспорту, види велоспорту, моделі велосипедів, розміри коліс велосипедів, технічні можливості велосипедистів;</p> <p><b>Називає:</b> основні правила безпечної поведінки під час користування велосипедом; сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч та зупинки.</p> <p><b>Характеризує:</b> ознаки одягу та взуття для безпечного заняття велоспортом; основні історичні етапи розвитку та удосконалення велосипеду, загальну будову велосипеда (МТВ, ВМХ, шосе, трек). Їх відмінність. Їх конструкцію та обладнання. Функції окремих елементів конструкції велосипедів;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших. Самоконтроль під час тренувальних занять;</p> <p><b>Усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для</p>	<p>Історія розвитку велосипеду.</p> <p>Будова велосипеду.</p> <p>Різновиди велосипеду</p> <p>Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді (<i>перевірка технічного стану велосипеда, положення рук на рулі під час руху, положення голови, правила дорожнього руху для велосипедистів</i>).</p> <p>Самоконтроль під час тренувальних занять.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна.</p> <p>Спортивна форма для велоспорту (<i>вибір одягу та взуття</i>).</p> <p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p>	<p><i>Практичне виконання:</i> - одягання велошолому на відстані двох пальців, горизонтально розміщених над надбрівними дугами, щільна фіксація без перешкоди глибокому вдиху, довге волосся зібране;</p> <p>- перевірка роботи гальм, тиску у шинах колес, надійності кріплення колес;</p> <p>- великі пальці кисті охоплюють ручки руля знизу, вказівні пальці лежать на ручках гальмування, інші пальці охоплюють ручки руля зверху;</p> <p>- голова піднята, дивитися якнайдалі вперед, заборонено використання навушників.</p> <p>Перешиккування 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.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі,</p>

<p>здоров'я; важливість тренувань, для досягнення успіху у спорті.</p> <p><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять велоспортом, режиму дня та особистої гігієни; дистанції під час їзди в колоні по одному та інтервалу під час їзди парами, групами.</p> <p><b>Виконує:</b> - перешикування з колоні по одному в колону по чотири;- рух уперед з кроку на місці; - ходьбу по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»;- різновиди ходьби, бігу та стрибків; загальнорозвивальні вправи:- на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;</p> <p>- біг 30-60 м.(2х30 м., 1х60м.);- біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом.</p> <p>різновиди стрибків:- потрійний стрибок в довжину з місця(5підходів);- стрибки на скакалці (3х30 с., 2х1 хв.);</p> <p>- «Човниковий» біг 4×9 м.(2 підходи); - рухливі ігри, естафети.</p> <p>- згинання і розгинання рук в упорі лежачи(4х8-10 р.); - підтягування у висі (хл.2х3-5р.) та висі лежачи (дівч.2х3-5р.);- присідання(3х15-20 р.);- піднімання тулуба з положення лежачи(4х10-12р.);- вправи з предметами збільшеної ваги у парах(м'ячі метболу);- планка (4х30с.);- вправа</p>	<p>загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для розвитку швидкості;</p> <p>спритності;</p> <p>швидкісно-силових якостей;</p> <p>сили;</p> <p>гнучкості;</p> <p>витривалості;</p> <p>Гальмування.</p> <p>Початок руху.</p> <p>Зупинка.</p> <p>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</p> <p>Екстрене гальмування</p> <p>Подолання горизонтальних перешкод. Повороти, розвороти</p> <p>Їзда в колоні по одному, парами, групами.</p> <p>Вправи на рівновагу з використанням велосипеду.</p> <p>Повільна їзда.</p> <p>Керування велосипедом однією рукою. Сигнали,</p>	<p>без предметів, у парах;</p> <p>Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>Різновиди стрибків; потрійний стрибок в довжину з місця, стрибки на скакалці,</p> <p>«Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;</p> <p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, вправи з предметами збільшеної ваги у парах, планка, вправа «Супермен». вистрибування з присіду вгору, 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 800м;</p> <p>- стоїть з лівого боку від велосипеду, виконує гальмування, натискаючи ручку переднього, заднього та одночасно гальмів; гальмування виконується під час руху шагом та легким бігом за звуковим чи зоровим сигналом;</p> <p>- стоїть з лівого боку від велосипеду, затискає обидві ручки гальмів, нахилиє в свій бік велосипед, сідає на велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить</p>
---	--	--

<p>«Супермен»(3-5 с. по 5-6 повторень);- вистрибування з присіду вгору(3x15-20 р.); - стрибки з місця в довжину(3 спроби);- 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 800м</p> <p>- початок руху з місця; своєчасне гальмування; зупинку в чітко окресленій точці. посадку велосипедиста; фігурну їзду на велосипеді;</p> <p>- проходження перешкод;</p> <p>- їзду з однією рукою;</p> <p>- проходження різких поворотів на трасі, розгін та різке гальмування.</p> <p>-перетинання перешкод на трасі;</p> <p>- прискорення на велотренажері;</p> <p>- їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;</p> <p>- екстрене гальмування;</p> <p>- правильний вибір точки, в якій буде входити у поворот, траєкторію входу та виходу з повороту;</p>	<p>що подають велосипедисти під час руху.</p> <p>Перемикання швидкостей заднім та переднім перемикачем.</p> <p>Їзда в гору. Зупинка та початок руху.</p> <p>Їзда вгору в положенні «стоячи» над сідлом.</p> <p>Їзда зі спусків.</p> <p>Їзда по перехресній місцевості. Їзда на велосипеді та тримання рівноваги.</p> <p>Фігурну їзду на велосипеді.</p> <p>Проходження перешкод.</p> <p>Володіє рівновагою на велотренажері;</p> <p>Прискорення на велотренажері.</p>	<p>зверху попереду, ставить ногу на педаль, одночасно відпускає гальма та натискає ногою на педаль, починає повільний рух;</p> <p>- одночасно гальмує обома гальмами до повної зупинки, виставляє ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху).</p> <p>Вправи на координацію рухів.</p> <p>Їзда на велосипеді та велотренажері.</p> <p>починає рух з місця, рухаючись по прямій, виставляють ноги на педалях паралельно покриттю та встають над сідлом; починає рух з місця, рухаючись по прямій, стоячи на педалях, ноги на педалях - паралельно покриттю, зміщує центр ваги тіла вперед, назад, при цьому випрямляючи руки;</p> <p>починає рух з місця, рухаючись по прямій, стоячи на педалях, одна нога пряма, інша зігнута в коліні, нахилає велосипед в бік зігнутої ноги, одночасно зміщує центр ваги тіла в протилежний бік; проїзд елемента «колія»;</p> <p>рухається по прямій, одночасно гальмує обома гальмами до повної зупинки, зміщує центр ваги тіла назад, виставляє ногу на покриття, іншою ногою без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду (для початку наступного руху);</p> <p>рухається по прямій на малій швидкості та</p>
---	---	--

<p>-керування велосипедом однією рукою;</p> <p>сигнали, що подає велосипедист, здійснюючи маневри поворотів праворуч, ліворуч та зупинки; перемикання швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості, подолання спусків, підйомів</p> <p><b>Володіє</b> рівновагою на велотренажері.</p> <p><b>Бачить</b> взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів;- вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p><b>Здатен</b> - володіти велосипедом та тримати рівновагу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- володіти технікою педалювання на велосипеді;</li> <li>- долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;</li> </ul>		<p>заздалегідь визначає точку, в якій буде входити у поворот, та траєкторію руху; зміщує центр ваги тіла назад, повертає руль у потрібний бік, продовжує рух; виконує вправи «змійка», «коло»;</p> <p>рухається по прямій та по великому колу, дотримуючись безпечної дистанції: в колоні – відстань дорівнює діаметру колеса, в парі – відстань дорівнює довжині 10-15 см між ліктями партнерів.</p> <p>виконує їзду по прямій зі швидкістю меншою за швидкість пішохода, не змінюючи траєкторію руху;</p> <p>рухається по прямій на малій швидкості, по черзі на 5-15 с, відриваючи руки від руля; перед поворотом ліворуч виставляє горизонтально ліву руку;</p> <p>перед поворотом праворуч виставляє ліву руку, зігнуту у лікті вгору;</p> <p>перед зупинкою піднімає ліву руку догори;</p> <p>сигнали, що подають велосипедисти, під час руху (бесіда із формуванням практичних навичок):</p> <p>перед подачею сигналу, повертає голову назад ліворуч та дивиться можливість виконання маневру; упевневшись, що дорога вільна, показує напрямок подальшого руху;</p> <p>робота в парах зі зміною: один учень/учениця</p>
--	--	--

піднімає заднє колесо велосипеда, інший, стоячи на місці праворуч від велосипеда, обертає лівою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на задній перемикач швидкостей, імітуючи зміну швидкості руху; один учень/учениця піднімає заднє колесо велосипеда, інший, стоячи на місці ліворуч від велосипеда, обертає правою рукою педалі по напрямку руху та одночасно натискає на передній перемикач швидкостей, імітуючи зміну швидкості руху; велике співвідношення шестерень: попереду - велика шестерня, позаду - мала (докладається багато зусиль для руху, необхідно для подолання спусків); середнє співвідношення шестерень: попереду - середня шестерня, позаду - середня (докладається середньо зусиль для руху, необхідно для руху по прямій); мале співвідношення шестерень: попереду - попереду – мала шестерня, позаду – велика (докладається мало зусиль, необхідно для подолання підйомів); виконує перемикування швидкостей, за сигналом, рухаючись по прямій;

заздалегідь, поступово перемикається на мале співвідношення передач, згинаючи руки в ліктях та нахиляючись уперед, рухається вгору; під час зупинки натискає одночасно обидва гальма та виставляє ногу, ближчу по покриття, до переднього колеса; початок руху: стоїть з лівого боку від велосипеда, затискає обидві ручки гальмів, нахиляє в свій бік велосипед, закидаючи праву ногу над сідлом, без зорового контролю знаходить педаль носком стопи та ставить зверху попереду, ставить ногу на педаль, одночасно відпускає гальма та натискає

ногою на педаль, починає рух, сідає в сідло.

заздалегідь, поступово перемикається на мале співвідношення передач, переносить центр ваги тіла вперед, для досягнення збалансованого положення на педалях, рухається вгору;

заздалегідь, поступово перемикається на велике співвідношення передач, переносить центр ваги тіла назад, для досягнення збалансованого положення на педалях, здійснює плавне гальмування одночасно обома гальмами;

долають «смугу перешкод»

*Пошукові завдання:*

самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та вплив велоспорту на організм людини).

*Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):*  
«Одиночні дії та командна взаємодія – шлях до успіху!»

«Безпека та дисципліна – запорука успіху»

«Спортивний одяг та взуття велосипедиста».

*Проектна діяльність:* «Історія розвитку та становлення велоспорту в Україні та своєму регіоні». «Різновиди велосипеду», «Назви та принцип дії основних вузлів велосипеду».

		<b>Участь у конкурсах та змаганнях:</b> участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, в багатоступеневих змаганнях.
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Називає:</b> основні правила безпечної поведінки під час користування велосипедом.</p> <p><b>Характеризує:</b> особливості раціону спортсмена; історію розвитку велоспорту в Україні;</p> <p><b>Наводить приклади:</b> меню, що забезпечує раціональне харчування спортсменів.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Дотримується</b> основних правил безпеки під час користування велосипедом.</p> <p><b>Бачить</b> взаємозв'язок між фізичною підготовкою та покращенням власної функціональної готовності й особистих результатів.</p> <p>- вплив занять велоспортом на особистісний та професійний розвиток людини.</p> <p><b>Визначається</b> з поштовхою ногою.</p> <p><b>Виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перешикування з колони по одному в колону по чотири;</li> <li>- рух уперед з кроку на місці;</li> <li>- різновиди ходьби, бігу та стрибків;</li> <li>- загальнорозвивальні вправи:</li> <li>- на місці та в русі, без предмета, з предметами (<i>м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками</i>), у парах;</li> <li>- біг 30-60 м. (<i>2x30 м., 1x60м.</i>);</li> <li>- прискорення до 10 м. із різних вихідних</li> </ul>	<p>Правила безпечної поведінки під час їзди на велосипеді. Повторення вивченого у 5 класі.</p> <p>Раціональне харчування спортсменів.</p> <p>Історія розвитку велоспорту в Україні.</p> <p><i>Стройові вправи;</i></p> <p><i>ходьба, біг; стрибки;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</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>гнучкості;</i></p> <p><i>витривалості;</i></p> <p>Вправа на рівновагу «Сюрпляс»</p> <p>Повторення вивченого у 5 класі.</p> <p><i>Їзда в положенні «стоячи», зміщення тіла на велосипеді в різних напрямках.</i></p> <p><i>Екстрене гальмування</i></p> <p><i>Повороти.</i></p> <p><i>Їзда вгору.</i></p> <p><i>Їзда зі спусків.</i></p> <p><i>Керування однією рукою.</i></p> <p>Подолання горизонтальних перешкод</p> <p>Подолання вертикальних перешкод.</p> <p>Їзда в гору в положенні «стоячи» над сідлом.</p> <p>Їзда по перехресній місцевості.</p>	<p><b>Практичне виконання</b> Перевірка технічного стану велосипеда. Положення рук на рулі під час руху. Положення голови. Їзда та удосконалення техніки володіння велосипедом; прискорення та гальмування. Правила дорожнього руху для велосипедистів. 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.</p> <p>Загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предметів, у парах;</p> <p>Різновиди бігу, прискорення на 10 м із різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;</p> <p>Різновиди стрибків; потрійний стрибок в довжину з місця, стрибки на скакалці, «Човниковий» біг 4×9 м; рухливі ігри;</p> <p>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, вправи з предметами збільшеної ваги у парах, планка, вправа «Супермен».</p> <p>вистрибування з присіду вгору, стрибки з місця в довжину, стрибки стоячи боком через гімнастичну лаву. Вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування;</p> <p>Рівномірний біг від 400 до 800м;</p> <p>«Сюрпляс» - стояння на місці без опори: учень</p>

положень;

- різновиди стрибків:
- потрійний стрибок в довжину з місця(5 підходів);
- стрибки на скакалці(3x30 с., 2x1 хв.);
- стрибки через гумову стрічку(двома ногами стегно та голіпка паралельно, висота від підлоги до стрічки 30 см., 5x10-15 р.);
- «Човниковий» біг 4×9 м.(2 підходи);
- рухливі ігри, естафети.
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи(4x10-12 р.);
- підтягування у висі (хл.2x5-7р.) та висі лежачи (дівч.2x5-7р.);
- присідання(5x15-20 р.);
- присідання на перекладині гімнастичної стінки (5x15-20 р.);
- піднімання тулуба з положення лежачи(5x10-12р.);
- вправи з предметами збільшеної ваги у парах(м'ячі метболу);
- планка(4x45с.);
- 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
- вправу «Сюрпляс»;
- посадку велосипедиста;

ставить ноги на педалях паралельно покриттю та повертає руль у бік ноги, що знаходиться попереду, одночасно виконуючи натискання гальмів та натискуючи на педаль, утримує рівновагу; центр ваги тіла знаходиться на середині лінії, що знаходиться між точками стикання колес та покриття;

Вправи на координацію рухів.

Їзда на велосипеді та велотренажері.

Їзда та удосконалення техніки володіння велосипедом.

Прискорення та гальмування.

виконує: їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч; екстрене гальмування;

правильно вибирає точку, в якій буде входити у поворот, траєкторію входу та виходу з повороту, керує велосипедом однією рукою, перемикає швидкостей відповідно до руху по рельєфу місцевості, подолання спусків, підйомів;

елемент «коло»;

елемент «вісімка»;

елемент «s-подібна дорога»;

елемент «поперечина»;

елемент «купина».

елемент «хвиля»;

елемент «гойдалка»;

заздалегідь, поступово перемикаються на мале співвідношення передач, переносять центр ваги тіла вперед, для досягнення збалансованого положення на педалях, рухається вгору; подолання «смуги перешкод»

**Пошукові завдання:** самостійний пошук інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про виникнення, історію розвитку та

- педалювання на велосипеді;  
- тримання рівноваги;  
- їзду вісімкою;  
- утримання рівноваги при прискоренні на велотренажері.  
- фігурну їзду на велосипеді;  
- проходження перешкод;  
- їзду з однією рукою;  
- проходження різких поворотів, розгін та різке гальмування;  
- утримання рівноваги при прискоренні на велотренажері.  
- перетинання перешкод;  
- прискорення на велотренажері;  
- їзду, стоячи на педалях, зі зміщенням тіла вперед, назад, праворуч, ліворуч;  
- екстрене гальмування;  
- правильний вибір точки, в якій буде входити у поворот, траєкторії входу та виходу з повороту; подолання вертикальних та горизонтальних перешкод.  
- проходження різких поворотів на трасі, розгін та різке гальмування;  
- підняття різних предметів з поверхні в русі на велосипеді;  
- старту з місця та різке гальмування.  
**здаден** долати перешкоди та труднощі у досягненні особистісно значущої мети;  
**володіє** - велосипедом та тримає рівновагу;  
-технікою педалювання на велосипеді;  
**здійснює** їзду та удосконалення техніки володіння велосипедом;  
- прискорення та гальмування на різних ділянках траси;  
-формування життєво необхідних умінь та навичок.

вплив велоспорту на організм людини; опис техніки та особливостей суддівства перегонів у велоспорті, тощо).

**Обговорення та дискусії (орієнтовні теми):**

«Значення води для організму людини»,

«Їжа корисна та смачна».

«Важливий вплив систематичними заняттями фізичною культурою та велоспортом для покращення власної функціональної готовності і особистих спортивних результатів».

«Безпека та дисципліна – запорука успіху».

**вікторина:** «Визнач помилку та виконай правильно».

**Проектна діяльність:** «Велоспорт – олімпійський вид спорту».

**Участь у конкурсах та змаганнях:** участь учнів у конкурсах, фестивалях, флешмобах, в багатоступеневих змаганнях.

**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><b>Характеризує</b> історію розвитку військово-спортивних та рухливих ігор в Україні та регіонах; особливості військової (професійної) діяльності захисника України.</p> <p><b>Знає і розуміє</b> організацію і проведення Всеукраїнських військово-спортивних ігор, естафет, розваг.</p> <p><b>Називає:</b> основні Всеукраїнські військово-спортивні ігри.</p> <p><b>Характеризує</b> Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p><b>Володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор.</p> <p><b>Виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор.</p> <p><b>Приймає участь:</b> 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</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 молоді України. Положення про Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування.</p> <p>Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокил» («Джура»). Молодий українець ХХІ 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 «Нашадки вільних». Його значення у системі виховання громадянина України.</p> <p>«Школа безпеки» як пожежно-прикладний вид діяльності та профорієнтація на майбутню</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з військово-спортивних ігор).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><b>Груповий:</b> 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><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі) завдання</b>, 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><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-</p>

<p>багатоборство», «Військово-прикладне багатоборство», «Вправи з гирями» та інші).</p> <p><i>Застосовує:</i> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p><i>Свідомо ставиться</i> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя</p>	<p>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 народних ігор, естафети, козацькі забави.</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках та позаурочних заняттях. Правила здорового способу життя.</p>	<p>спортивних ігор.</p>
--	--	-------------------------

### 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</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,</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</p>

<p>основні види.</p> <p><b>Володіє</b> 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><b>Знає і розуміє</b> 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><b>Володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор; вмінням орієнтуватися за топографічною мапою та на місцевості.</p> <p><b>Виконує:</b> етапи та види програми Всеукраїнських військово-спортивних ігор.</p> <p><b>Вміє:</b> подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у групі залежно від завдань; стройову пісню.</p> <p><b>Застосовує:</b> загальну фізичну підготовку у військово-спортивних та рухливих іграх, естафетах, змаганнях за спрощеними правилами.</p> <p><b>Приймає участь:</b> у військово-спортивних, рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами; у заходах річного календарного</p>	<p>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. 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; огляди–змагання військово–спортивного вишколу. Основи військового впоряду. Стрій і пісня.</p> <p>Всеукраїнська військово-спортивна гра «Хортинг-патріот». Історичні витоки козацьких єдиноборств та їх основні види.</p> <p>Всеукраїнські патріотичні військово-</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, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив військово-спортивних ігор на організм людини).</i></p> <p>Військово-спортивні ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з військово-спортивних ігор</i></p>
--	--	--

<p>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><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя.</p>	<p>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>	
---	---	--

**Варіативний модуль**

**ВОЛЕЙБОЛ**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>знає:</b> історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки;</p> <p>розміщення гравців та правила переходу на майданчику;</p> <p><b>володіє та використовує:</b> 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><b>уміє:</b> виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного</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</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</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний</p>

<p>преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності;</p> <p><b>пояснює:</b> 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><b>взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;</p> <p><b>бере участь:</b> у рухливих іграх та естафетах;</p> <p><b>дотримується:</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни;</p> <p><b>називає:</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p><b>вміє:</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p><b>контролює:</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>	<p>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 розвитку швидкості, спритності.</p> <p>Рухливі ігри та естафети</p>	<p><i>пошук і підбір інформації</i> (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>
--	--	--

**6 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>знає:</b> 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><b>володіє та використовує:</b> 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>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><b>використовує:</b> рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у волейбол;</p> <p><b>бере участь:</b> у навчальній грі за спрощеними правилами;</p> <p><b>уміє:</b> 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>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 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><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 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 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>

**пояснює:** значення гравців передньої і задньої ліній;

правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;

**розповідає:** правила здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової активності;

**взаємодіє:** з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності;

**дотримується:** правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань та навичок здорового способу життя.

**називає:** основні помилки при виконанні переміщень, здійсненні прийому та передачі м'яча; основні складові здоров'я людини;

**вміє:** боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;

**контролює:** самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;

**усвідомлює:** значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху та соціалізації в суспільстві.

## 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><b>володіє:</b> поняттям про вудбол;</p> <p><b>розповідає:</b> про місце занять, обладнання, інвентар для занять вудболом; правила гри;</p> <p><b>називає:</b> основні види вудболу</p> <p>свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять фізичними вправами.</p> <p><b>виконує:</b> 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><b>бере участь:</b> у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.</p> <p><b>володіє:</b> ігровою стійкою вудболіста;</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 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</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. 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><b>виконує:</b> захват ручки ключки для вудболу; визначати відстань до цілі; <b>дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять вудболом.</p>	<p>розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності  Рухливі ігри та естафети.</p>	
---	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>володіє:</b> місцем знаходження старту, меж доріжки, воріт;  <b>виконує:</b> види ударів: на дальню дистанцію, на коротку дистанцію;  <b>дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.  <b>виконує:</b> 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, гирями), черевного пресу, спини; вправи на розтягування;  <b>бере участь</b> у народних рухливих іграх з розвитку точності.  <b>виконує:</b> два види ударів: на дальню дистанцію з різними траєкторіями, на коротку дистанцію з різними траєкторіями, всі удари виконуються до воріт;  <b>дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час занять вудболом.</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.  Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та попередження травматизму.  Загальна та спеціальна фізична підготовка вудболіста.  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.  Поняття: ставити кулю, виконання доріжки, вибивати чужу кулю.  Два види ударів: на дальню дистанцію, на коротку дистанцію.  Правила безпечної поведінки під час занять фізичними вправами.  Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з вудболу).  <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. .  <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.  <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 вудболу на організм людини).  Ігри, розваги та квести з елементами вудболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i>  <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з</p>

	<p>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>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>	вудболу
--	---	---------

**Варіативний модуль  
ГАНДБОЛ**

(автори: Гусєв В. Г., Петрушевський Є.І., Коломоєць Г.А., Волкова І. В.)

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> історію розвитку українського гандболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, розмір воріт, склад команди.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; пересування, зупинку двома кроками; веденням м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль.</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</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 місії та в русі правою та лівою руками, обведення стійок, ловіння м'яча обома руками.</p> <p>Кидок м'яча зігнутою рукою зверху.</p>

<p><b>Уміє:</b> 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><b>Пояснює:</b> 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><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних колективних дій під час гри та інших видів рухової діяльності.</p> <p>Бере участь у рухливих іграх та естафетах, гри «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><b>Дотримується</b> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять гандболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни.</p> <p><b>Називає</b> 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</p>	<p>вправ.</p> <p>Основні правила гри у гандбол та ознайомлення з правилами гри у «міні гандбол» .</p> <p>Загально розвиваючі вправи.</p> <p>Стійка 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 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>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><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</p>
---	--	---

<p>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>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, 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>Правила безпеки життєдіяльності під час виконання фізичних вправ. Особливості впливу різних фізичних вправ на організм людини та 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</p>	<p><i>Практичне виконання</i> Формування життєво необхідних умінь і навичок, ігрових дій на різних етапах навчання, формування навичок 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</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, безпеки життєдіяльності, рухової активності.</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 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>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 підготовленості.</p> <p>Рухливі ігри та естафети для удосконалення гри у гандбол, участь у навчальній .</p>	<p>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>«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.)  
5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає:</i> історію розвитку гімнастики;</p> <p>види гімнастики</p> <p><i>Володіє та використовує:</i></p> <p>фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;</p> <p><i>Вміє:</i> складати комплекси ранкової гімнастики, прості акробатичні комбінації</p> <p><i>Пояснює</i> різновиди гімнастики;</p> <p><i>Виконує</i> вправи загально-фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p> <p><i>Розповідає</i> про гімнастику в режимі дня.</p> <p><i>Називає</i> різновиди гімнастичних вправ</p> <p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після</p>	<p><b>Теоретичні відомості:</b></p> <p>Історія розвитку гімнастики.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики</p> <p>Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях.</p> <p>Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></p> <p>загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні <b>кроки</b></p> <p><i>опорний стрибок</i> способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку</p> <p><i>лазіння</i> по горизонтальному і вертикальному</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Гімнастика в режимі дня. Безпека та дисципліна – запорука перемоги.</p> <p><i>Участь у змаганнях</i> участь учнів внутрішньошкільних, міських та всеукраїнських змаганнях</p>

<p>виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><i>Усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я.</p> <p><i>Визначає</i> як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я</p>	<p>канатах у три прийоми</p> <p><i>вправи з рівноваги:</i> вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с.</p> <p><i>Акробатичні вправи:</i></p> <p><i>хлопці</i> стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед зливо.</p> <p>орієнтовні комбінації елементів вправ:</p> <p>в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</p> <p><i>Дівчата:</i> два перекиди вперед зливо; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;</p> <p>орієнтовні комбінації елементів вправ:</p> <p>дівчата: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з</p>	
--	--	--

	<p>допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</p> <p><i>виси та упори:</i></p> <p><i>Хлопці:</i> вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад;</p> <p><i>Дівчата:</i> вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низькій перекладині (висота 95 см); орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о.с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>	
--	--	--

**6 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Знає:</i> історію розвитку гімнастики;</p> <p>види гімнастики</p> <p><i>Володіє та використовує:</i></p> <p>фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;</p> <p><i>Вміє:</i> складати комплекси ранкової</p>	<p><b>Теоретичні відомості:</b></p> <p>Історія розвитку гімнастики.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної програми з гімнастики</p> <p>Мінімальні знання про важливість розігріву і вправ на гнучкість перед заняттям, безпека життєдіяльності на заняттях.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички.</p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага</p>

<p>гімнастики, прості акробатичні комбінації</p> <p><i>Пояснює</i> різновиди гімнастики;</p> <p><i>Виконує</i> вправи загально-фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи</p> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних цілей під занять гімнастикою</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p> <p><i>Розповідає</i> про гімнастику в режимі дня.</p> <p><i>Називає</i> різновиди гімнастичних вправ</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.</p> <p><i>Визначає</i> як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я</p>	<p>Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики; самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></p> <p>загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні <b>кроки</b></p> <p><i>опорний стрибок</i> способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80– 90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку</p> <p><i>лазіння</i> по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми</p> <p><i>вправи з рівноваги:</i> вправи на колоді: зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о.с.</p> <p><b>Акробатичні вправи:</b></p> <p><i>хлопці</i> стійка на голові і руках із зігнутими ногами (з допомогою) (на розсуд учителя); «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши; два перекиди вперед</p>	<p>до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня.</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Гімнастика в режимі дня. Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Участь у змаганнях</i> участь учнів внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях</p>
--	--	---

зливо.

орієнтовні комбінації елементів вправ:

в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.

*Дівчата:* два перекиди вперед зливо; «міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;

орієнтовні комбінації елементів вправ:

дівчата: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.

*виси та упори:*

*Хлопці:* вправи на паралельних брусах (низьких): орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; вправи на перекладині (низькій): орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад;

*Дівчата:* вправи на різновисоких брусах або

	<p>низькій перекладині та низький перекладині (висота 95 см); орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о.с; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p>	
<p><b>Варіативний модуль</b>  <b>ГОРОДКИ</b>  (автори: Бакіко І. В., Цьось А.В., Ребрина Ан. Ар.)  <b>5 КЛАС</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>володіє:</b> поняттям про городки;</p> <p><b>характеризує</b> етапи розвитку городків;</p> <p><b>розповідає:</b> про місце занять, обладнання, інвентар для занять городками, правила гри;</p> <p><b>називає:</b> 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><b>дотримується</b> правил безпеки та правил гри;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні бігові вправи: біг із закиданням гомілок, біг із високим підніманням стегна, біг із прискоренням за сигналом, спеціальні вправи для розвитку</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</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:</p>

<p>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 кидків битки (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>характеризує:</b> розміщення гравця на майданчику;</p> <p><b>виконує:</b> 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><b>бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</p>	<p>горизонтальну та вертикальну ціль; естафети.</p> <p>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Стійка гравця з городків. Розміщення гравця на ігровому 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>	<p><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>
--	---	---

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>розкриває</b> місце українських городків на сучасному етапі розвитку ігор;</p> <p><b>обґрунтовує</b> значення точних кидків битки;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p><b>володіє:</b> місцем знаходження города, кона та півкона;</p> <p><b>виконує:</b> спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса (вправи з</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</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</p>

<p>гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок, червеного 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 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><b>бере участь:</b> у навчальній грі городків за спрощеними правилами; у рухливих іграх з елементами городків; у народних рухливих іграх з розвитку спритності;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та інших</p>	<p>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 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>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>
---	--	--

**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
знає та характеризує роль дзюдо як носія культурних і духовних цінностей; елемента	роль і значення фізичної культури та	<i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо на різних етапах

<p>забезпечення безпечної життєдіяльності людини;</p> <p><b>розповідає</b> 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><b>називає</b> правила організації і проведення занять, в тому числі і самостійних; термінологію дзюдо, гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки на заняттях фізичною культурою, правил безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо; правил безпечної поведінки під час занять спеціальними фізичними вправами дзюдо</p> <p><b>знає:</b> поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; основи техніки дзюдо; термінологію та правила змагань дзюдо</p> <p><b>знає та виконує:</b> персоніфіковані комплекси і вправи з різних оздоровчих систем</p>	<p>безпосередньо дзюдо в сучасному суспільстві;</p> <p>дзюдо як носій і виразник культурних і духовних цінностей;</p> <p>дзюдо як елемент забезпечення безпечної життєдіяльності 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 дій;</p> <p>гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</p> <p>правила безпеки та профілактика травматизму під час занять з дзюдо;</p> <p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p>загальнорозвиваючі вправи;</p>	<p>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 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</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 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</p>
--	--	---

<p>фізичного виховання, орієнтовані на формування та корекцію постави і статури, профілактику втоми і перевтоми, збереження високої працездатності, розвиток систем дихання і кровообігу;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах;</li> <li>- вправи на формування постави, зміцнення м'язів опорно-рухового і вестибулярного апарату;</li> <li>- вправи для зміцнення м'язів рук, плечового пояса, м'язів живота, м'язів ніг;</li> <li>- вправи стретчинга для збільшення рухливості в суглобах, запобігання травм.</li> <li>- вправи з предметами (скакалкою, гімнастичною палицею, набивним м'ячем, еспандером, гумовим амортизатором);</li> <li>- вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів):</li> <li>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</li> <li>- вправи на рівновагу;</li> <li>- вправи біля опори;</li> </ul>	<p>стретчинг;</p> <p>вправи з предметами:</p> <p>вправи на розвиток фізичних якостей (гнучкість, спритність, координація рухів);</p> <p>загальнорозвиваючі вправи в русі;</p> <p><i>вправи на подолання власної ваги;</i></p> <p><i>вправи прикладного характеру</i></p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка:</b></p> <p>прийоми самостраховки;</p> <p><b>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо</b></p> <p>вправи для кидків;</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем для техніки:</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для тактики;</p> <p>спеціально-підготовчі вправи з поясом та гумовим амортизатором.</p> <p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p> <p>Виконання технічних дій (приймів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера.</p>	<p>також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвиваючі вправи в русі:</li> <li>- різновиди бігу та бігових вправ;</li> <li>- стрибки та стрибкові вправи з різних положень;</li> <li>- лазіння через гімнастичну лаву і гірку матів;</li> <li>- лазіння по канату в два і три прийоми;</li> <li>- пересування і повороти на гімнастичній колоді (низькій);</li> <li>- подолання простої смуги перешкод.</li> <li>- естафети та ігри з елементами бігу, стрибків і метання;</li> <li>- вправи на подолання власної ваги.</li> <li>- вправи для розвитку сили м'язів нижніх і верхніх кінцівок; групи м'язів тулуба (спини, грудей, живота, сідниць) з використанням опору власної ваги з різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи;</li> <li>- підтягування на низькій і високій перекладині;</li> <li>- підтягування різними хватками і способами;</li> <li>- силові вправи у висах і упорах;</li> <li>- згинання та розгинання рук в упорі лежачи,</li> </ul>	<p><i>Утримання.</i></p> <p><i>Виведення з рівноваги.</i></p> <p><i>Кидки.</i></p> <p><i>Техніка партера.</i></p> <p><i>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</i></p>	
--	--	--

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;

<p>- через плече (ШОН-СЕОЙ-НАГЕ);</p> <p>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</p> <p>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</p> <p>- підхват стегном під дві ноги (ХАРАІ-ГОШІ);</p> <p>- задня підсічка (КО-СОТО-ГАРІ);</p> <p>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</p> <p>- кидок через голову з упором стопою в живіт (ТОМОЕ-НАГЕ)- активні і пасивні види захисту від вивчених кидків;</p> <p>- комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту, кидки з різних положень з дотриманням етичних норм і основних правил;</p> <p>-самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок;</p> <p>- великий обсяг важко координаційних спеціально-підготовчих вправ з використанням різних засобів;</p> <p><b>застосовує</b> страхування під час виконання вправ;</p> <p><b>бере участь:</b> в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та</p>		
--	--	--

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;

**вміє:**

- 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

<p>зустрічаються в повсякденному житті;</p> <p>- контролювати функціонально-емоційний стан організму на заняттях.</p>		
---	--	--

**6 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>характеризує</i> поняття про режим дня, його основний зміст та правила планування;</p> <p><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 життєдіяльності людини; олімпійські ігри давнини; відродження Олімпійських ігор та олімпійського руху; історію зародження олімпійського руху в Україні;</p> <p><i>називає</i> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях дзюдо;</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 безпеки та профілактики травматизму на заняттях з дзюдо. правил безпечної поведінки під час занять спеціальними</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>Дзюдо як елемент національної культури і забезпечення безпечної життєдіяльності людини.</p> <p>Гігієнічні правила на заняттях дзюдо.</p> <p>Дотримання вимог безпеки на уроках.</p> <p>Правила безпеки та профілактика травматизму</p>	<p><i>Практичне виконання</i> окремих рухів, рухових завдань і вправ дзюдо 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 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.</p> <p><i>Квест на знання термінології дзюдо</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</p>

<p>фізичними вправами дзюдо</p> <p><b>володіє</b> навичками стройових дій;</p> <p><b>знає</b> основні стройові поняття; основи техніки дзюдо; термінологію дзюдо</p> <p><b>знає та виконує</b> 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><b>виконує</b> стройові вправи, прийоми, команди;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загальнорозвиваючі вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях;</li> <li>- різновиди ходьби;</li> <li>- біг (звичайний, стрибками)</li> <li>- стрибки в різних положеннях</li> <li>- лазіння і перелазіння різними способами;</li> <li>- вправи на подолання власної ваги;</li> <li>- прийоми самостраховки</li> <li>- спеціальні вправи для освоєння техніки</li> </ul>	<p>на заняттях з дзюдо.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка</b></p> <p><u>Стройові вправи.</u></p> <p><u>Загальнорозвиваючі вправи.</u></p> <p><u>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</u></p> <p><u>Вправи на подолання власної ваги</u></p> <p><u>Рухливі ігри:</u></p> <p><b>Спеціальна фізична підготовка:</b></p> <p>прийоми самостраховки;</p> <p><b>Спеціальні вправи для освоєння техніки дзюдо</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вправи для утримань.</li> <li>- Вправи для виведення з рівноваги.</li> <li>- Вправи для підніжок.</li> <li>- Вправи для підсікання.</li> <li>- Вправи з гумовим амортизатором для розвитку витривалості, сили, координації рухів, швидкості рухів.</li> </ul> <p>спеціально-підготовчі вправи з м'ячем, для</p>	<p>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, внутрішньошкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах з дзюдо</p>
--	---	--

<p>дзюдо рівні 5-го та 4-го КЮ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для утримань;</li> <li>- вправи для виведення з рівноваги;</li> <li>- вправи для підніжок;</li> <li>- вправи для підсікання;</li> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень.</li> <li>- виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням;</li> <li>- <b>кидки:</b></li> <li>- через плече (ШОН-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з одностороннім захватом (ЕРІ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- через плече з різнойменним захватом (МОРОТЕ-СЕОЙ-НАГЕ);</li> <li>- підхват стегном під дві ноги (ХАРАІ-ГОШІ);</li> <li>- задню підсічку (КО-СОТО-ГАРІ);</li> <li>- зачеп зовні гомілкою (КО-СОТО-ГАКЕ);</li> <li>- кидок через голову з упором стопою в живіт</li> </ul>	<p>тактики;</p> <p><b>Техніко-тактична підготовка</b></p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену або партнера.</p> <p><i>Техніка партнера. Утримання та уходи.</i></p> <p><i>Виведення з рівноваги.</i></p> <p><i>Кидки.</i></p> <p><i>Рухливі ігри для відпрацювання техніко-тактичної підготовки.</i></p>	
--	--	--

(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;

**володіє** навичками техніки базових кидків дзюдо; основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування);

**демонструє** елементи техніки боротьби

<p>лежачи та базові кидки;</p> <p><b>має здатність:</b> - будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка);</p> <p>- оцінювати непостійну ситуацію, мислити логічно і швидко приймати рішення;</p> <p>- мислити тактично;</p> <p>- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема дзюдо;</p> <p><b>вміє</b> 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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> історію розвитку дитячої легкої атлетики;</p> <p><b>називає:</b> види дитячої легкої атлетики; правила безпеки;</p> <p><b>бере участь:</b> у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів)з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з</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>  Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи,</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії дитячої легкої атлетики).</i></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>елементами бігу</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>дотримується</b> правил безпеки під час занять дитячою легкою атлетикою;</p> <p><b>виконує:</b> - спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;</p> <p>- старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 500 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м;</p> <p>- стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»;</p> <p>- метання малого м'яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль</p> <p>- техніку виконання: бігу, стрибків, метання;</p> <p>- <b>рівномірний біг</b> (кросовий ) до 8 хв.</p> <p>- біг за сигналом (зоровим, слуховим).</p> <p>- біг зі зміною напрямку.</p> <p>- біг з поворотом на різні відрізки,</p> <p>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які</p>	<p>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>Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p> <p>Метання малого м'яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та вертикальну ціль</p> <p><i>Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ.</i> Техніка виконання: бігу, стрибків, метання.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p> <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 20 -30 см), біг з перешкодами (слалом), біг «по швидкісній драбині».</p> <p>«Формула – 1»</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> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання дитячої легкої атлетики</p>
---	--	---

<p>розставлені у довільному порядку,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг по маркерам з різним завданням.</li> <li>- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.</li> <li>- стрибки на місті. Стрибки з просуванням вперед.</li> <li>- стрибки у глибину (висота 20см, 30см),</li> <li>- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).</li> <li>- вертикальні стрибки догори обома ногами.</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.</li> <li>- стрибки на «швидкісній драбині».</li> <li>- стрибки через скакалку.</li> <li>- спеціально – бігові вправи: біг з високим підніманням стегна, з захлестом гомілки, багатоскоки, біг на прямих ногах.</li> <li>- спеціально – бігові вправи на «швидкісній драбині» : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки, біг на прямих ногах.</li> <li>- вправи на комунікацію: групові стрибки а парах, трійках, четвірках.</li> <li>- метання дитячого спису,</li> </ul>	<p>Техніка передачі естафетної палички.</p> <p>Біг на витривалість.</p> <p><i>Стрибкові види:</i></p> <p>Стрибок у довжину з місця.</p> <p>Стрибки через довгу скакалку</p> <p><i>Види метань:</i></p> <p>Метання дитячого спису,</p> <p>Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),</p> <p>Метання стоячи на колінах, «обертальне метання»</p>	
---	--	--

<p>- метання тенісного м'яча (вортекса) у горизонтальну ціль через перешкоду, «обертальну» ходьбу;</p> <p><b>відтворює:</b> вправи з заданим ритмом; дистанцію «Формули – 1» (гладкий біг, бар'єрний біг;</p> <p><b>володіє:</b> технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку</p> <p><b>має уявлення:</b> 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><b>готується:</b> до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).</p>		
--	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>називає:</b> фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;</p> <p><b>бере участь:</b> у вікторинах, теоретичних паузах (розгадування кросвордів, ребусів) з питань легкої атлетики; у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, естафетах з елементами бігу;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час занять;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> 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><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 фестивалів, флешмобів, а також участь у</p>

<p>здоров'я інших;</p> <p><b>виконує:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рівномірний біг (кросовий ) 8 хв.</li> <li>- біг за сигналом (зоровим, слуховим)</li> <li>- біг зі зміною напрямку.</li> <li>- біг з поворотом на різні відрізки,</li> <li>- біг по трасі з різними елементами для стрибків (вертикальне, горизонтальне), які розставлені у довільному порядку.</li> <li>- біг по маркерам з різним завданням.</li> <li>- подолання перешкод (висота 10 -15 см) з різною відстанню.</li> <li>- стрибки на місті.</li> <li>- стрибки з просуванням вперед.</li> <li>- стрибки у глибину (висота 20см, 30см, 40см),</li> <li>- стрибок на підняту над землею поверхню (від 20см).</li> <li>- вертикальні стрибки догори обома ногами.</li> <li>- стрибки вперед, назад, праворуч, ліворуч.</li> </ul>	<p>Біг по віражу.</p> <p>Стрибки.</p> <p>Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків.</p> <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>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>Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах дитячої легкої атлетики</i></p>
--	---	--

- 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,
- 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.

***Види метань:***

Метання дитячого спису,

Метання в ціль через перешкоду (тенісний м'яч, вортекс),

Метання стоячи на колінах,

«Обертальне метання»,

Метання диска

- 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.

**відтворює:** 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;

**володіє:** технікою пересування по «швидкісній драбині», технікою бігу з перешкодами (слалом), технікою метання з обертанням, технікою стрибка через скакалку;

**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);

**готується:** до бігу на витривалість (рівномірність, тренування дихання, темп).

**Варіативний модуль  
ДОДЖБОЛ (ВИБИВНИЙ)**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>характеризує</b> історію розвитку доджболу;</p> <p><b>називає:</b> 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><b>дотримується:</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>виконує:</b> 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 м'яча (у різному та заданому темпі);</p> <p><b>характеризує:</b> розміщення гравців на майданчику;</p> <p><b>виконує:</b> пересування в стійці доджболіста</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 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</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: <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>(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><b>бере участь</b> у рухливій грі «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший? тощо»</p> <p><b>вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>колонах. Кидки м'яча знизу однією рукою, від стіни.</p> <p>Рухлива гра «Вибивний», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	
--	---	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>розкриває</b> місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту та Всесвітніх ігор;</p> <p><b>обґрунтовує</b> значення точних кидків та ловіння м'яча;</p> <p><b>дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>виконує:</b> 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 доджболу 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, спини, вправи на розтягування.</p> <p>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 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>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><b>виконує:</b> 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><b>бере участь:</b> у навчальній грі доджбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p><b>свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших</p> <p><b>вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>контролює</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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><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>
---	--	--

**Варіативний модуль**  
**КОРФБОЛ**  
(автор Лакіза О. М.)  
**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<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, спиною уперед, «човниковий» біг 4 × 5 м. 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»)</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>Передачі м'яча:</p> <p>Різновиди передач м'яча.</p> <p>Кидки м'яча:</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 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</p>

<p>«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</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>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>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</i> рухливих і підвідних ігор; індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних завдань у пересуванні, передачах, кидках м'яча.</p> <p><i>Квест:</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує:</i> історію розвитку корфболу в Україні.</p>	<p>Історія розвитку корфболу в Україні.</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації) історичних фактів з розвитку</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><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</p>	<p><b>Техніка гри:</b></p> <p>пересування, передачі, кидки м'яча.</p> <p><b>Тактика гри:</b></p> <p>Простіші взаємодії двох і трьох гравців у нападі і захисту.</p> <p>Виховання фізичних якостей швидкості, гнучкості.</p> <p>Організація самостійних занять корфболом.</p> <p>Шкідливі звички та їх негативний вплив на здоров'я людини.</p> <p>Раціональне харчування під час занять фізичними вправами.</p> <p>Правила безпеки на заняттях корфболом.</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>Передачі м'яча:</p> <p>Ловіння і передачі м'яча однією, та двома руками.</p>	<p>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 «Стретчінг».</p> <p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми):</i></p> <p>«Шкідливі звички та їх негативний вплив на людину»,</p> <p>«Гігієна харчування при заняттях фізичної культурою»,</p> <p>«Спортивні ігри як засіб формування ключових компетентностей особистості».</p> <p>«Спеціальна фізична підготовка корфболіста».</p> <p>«Правила змагань з корфболу»,</p> <p>«Розминка корфболіста»</p> <p>«Сучасна техніка виконання кидків з різних дистанцій».</p> <p><i>Проектна діяльність</i> з розподілом на групи і команди</p> <p>Складання комплексу вправ спеціальної розминки корфболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ для розвитку стрибучості і витривалості корфболістів.</p> <p>Складання комплексу вправ у передачах м'яча</p>
---	--	---

<p>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 четвінках»; 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, четвінках 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>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><b>Системи гри у нападі та захисту</b></p> <p>Взаємодії гравців у нападі і захисті.</p> <p>Прості комбінації.</p> <p>Розташування на майданчику.</p> <p>Навчальні ігри.</p>	<p>в парах, трійках, четвінках.</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., Коломоець 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</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час занять лакросом та на ігровому майданчику.</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</p>

<p>активності людей, задоволення їх моральних запитів тощо;</p> <p><b>Дотримується</b> правил: гри у лакрос; правил безпечної поведінки під час уроків з лакросу.</p> <p><b>Виконує:</b> прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4x5 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>кидки м'яча по воротам в русі;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча тримаючи його ключкою, по колу, «вісімкою», 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</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>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</p>	<p>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 «Подорож стежинками лакросу»</i></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</p>
---	---	---

<p>способами на дальність;</p> <p><b>Володіє</b> серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів, навичками пасу та кидків в умовах виконання ігрових вправ</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я.</p> <p><b>застосовує</b> відбирання м'яча, 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>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><i>групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції.</p>	<p>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>
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> історію українського лакросу, дитячо-юнацький та професіональний лакрос в Україні;</p>	<p>Етапи розвитку лакросу в світі та в Україні.</p> <p>Еволюція правил гри у лакрос.</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</p>

<p><b>Володіє</b> знаннями про основні команди з лакросу України;</p> <p><b>Дотримується правил:</b> гри у лакрос;</p> <p>Безпечної поведінки під час уроків лакросу.</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Застосовує:</b> 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><b>Знає та виконує:</b> різноманітні пересування в нападі та захисті з ключкою (з м'ячем і без м'яча);</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><b>Володіє</b> умінням виконувати стартовий</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>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>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 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>розіграш м'яча та вільні кидки;</p> <p><b>Бере участь</b> в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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. Стійка та переміщення у воротах. Ловіння м'ячів та введення їх в гру.</p> <p>Ігрова вправа 2х1; 2х2.</p> <p>Навчальна гра за спрощеними правилами.</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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розповідає</b> про розвиток лижних перегонів;</p> <p><b>Пояснює</b> як підбирати лижний інвентар, спортивну форму та взуття;</p> <p><b>Знає</b> алгоритм домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження).</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших, дотримується правил самоконтролю;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять</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 лижною підготовкою.</p> <p>Алгоритм домедичної допомоги у разі переохолодження (обмороження)</p> <p>Правила безпечної поведінки на уроках лижної</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 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 –</p>

<p>лижною підготовкою;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Здійснює</b> проходження дистанції до 500 м без врахування часу;</p> <p><b>Застосовує:</b></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><b>Володіє</b> технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>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><i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою».</p> <p><i>Стойка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна.</p>	<p>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>
--	--	--

	Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.  <i>Гальмування:</i> «плугом», падінням.	
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> розвиток лижних перегонів в Україні;</p> <p><i>Називає</i> види лижних перегонів;</p> <p><i>Пояснює</i> основні правила лижних перегонів;</p> <p><i>Розповідає</i> як готувати лижний інвентар до уроку;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпеки під час уроків з лижної підготовки;</p> <p><i>Виконує:</i> 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><i>Здійснює:</i> рівномірне проходження дистанції до 1000 м без врахування часу;</p> <p><i>сходження в гору:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; <i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з</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, ковзаняцький хід без 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>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 вмій 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 лижної підготовки.</p>

одночасних ходів на поперемінні і навпаки.	<i>Спуски:</i> навскіс.	
<b>Володіє:</b> технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;	<i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> низька.	
<b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.	Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.	
	<i>Гальмування:</i> «плугом».	
	Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.	

**Варіативний модуль  
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<b>Характеризує</b> історію розвитку настільного тенісу;	Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).
<b>Розкриває</b> місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі;	Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс.	Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!
<b>Називає</b> об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі;	Спеціальні вправи: ходьба	<i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.
<b>Володіє</b> знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки;	біг присідання	<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.
<b>Виконує:</b> <i>ходьбу:</i> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»);	стрибкові вправи переміщення.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.
<i>біг:</i> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі	Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.	<i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають

<p>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><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>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>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>жонгливання 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><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять настільним тенісом</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> 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><b>Характеризує</b> основні фізичні якості тенісистів;</p> <p><b>Знає</b> правила гри;</p> <p><b>Виконує:</b> різновиди ходьби, бігу, присідання; 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</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>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><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в освітньому процесі.</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами настільного тенісу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><b>Груповий:</b> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і</p>

<p>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><b>Володіє</b> пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні, технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча</p> <p><b>Здійснює:</b> серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять настільним тенісом</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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>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>
--	---	--

**Варіативний модуль**  
**ПАДЕЛ (ПАДЕЛ-ТЕНІС)**  
(автори Ребрина Ан. Ар., Коломосьць Г. А.)  
**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> етапи розвитку паделу; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><b>Називає:</b> 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>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</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><b>Дотримується</b> правил безпеки та правил гри</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>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 ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</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>
--	--	---

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> місце українського падела на сучасному етапі розвитку ігор;</p>	<p>Місце українського падела на сучасному етапі розвитку європейських та світових ігор.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії паделу).</p>
<p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та</p>	<p>Значення для команди точних ударів та прийому</p>	<p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та</p>

<p>прийому м'яча від стіни;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри</p> <p><b>Виконує:</b> 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>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><b>бере участь:</b> у навчальній грі падела за</p>	<p>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>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>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>спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та інших</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> етапи розвитку панни; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><b>Називає:</b> 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><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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</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>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><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><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>швидкості, спритності; вправи для стопи ніг: обертальні рухи стопою (повільні та максимально швидко);</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><b>бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»»</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</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>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив панни на організм людини).</i></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><b>Розкриває</b> місце української панни на сучасному етапі розвитку спорту та ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та прийому м'яча від стіни;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості</p>	<p>Місце української панни на сучасному етапі розвитку європейського та світового спорту та ігор.</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</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії вуличного футболу).</p> <p><i>Індивідуальна та командна взаємодія</i> – 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 в навчанні.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час</p>

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

<p><i>Контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>		
<p><b>Варіативний модуль</b>  <b>ПЕТАНК</b>  (автори: Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан., Чешейко С.М.)  <b>5 КЛАС</b></p>		
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>Пропонований зміст навчального предмета</b></p>	<p><b>Види навчальної діяльності учнів</b></p>
<p><b>Володіє:</b> поняттям про петанк; ігровою стійкою петанкіста;</p> <p><b>Розповідає:</b> про місце занять, обладнання, інвентар для занять петанковим спортом; правила гри;</p> <p><b>Описує:</b> кулі, кошонет, мерило, коло.</p> <p><b>Виконує:</b> 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; спеціальні вправи для метань: метання малого м'яча в горизонтальну та вертикальну ціль; естафети; захват кулі; визначення відстані до цілі;</p> <p><b>Бере участь:</b> у рухливих іграх з розвитку швидкісно-силових здібностей.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</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 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>

<i>Дотримується:</i> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя		
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Володіє:</b> місцем знаходження кошонета, кулі;</p> <p><b>Розрізняє:</b> два види кидків: сидячи (ставить кулю), стоячи (вибивати кулю);</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Бере участь</b> у рухливих іграх з розвитку спритності.</p> <p><i>Дотримується:</i> 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 у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>

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 пікльболу; розміщення гравців на майданчику;</p> <p><i>Називає:</i> загальні вимоги до гри пікльбол, 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><b>Виконує:</b> 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 пікльболіста (праворуч, ліворуч, вперед, назад), вибір вихідного положення для ударів та прийому м'яча, від</p>	<p>«Пікльбол» (англ. Pickleball) – як вид фізкультурної діяльності, що поєднує в собі елементи бадмінтону, тенісу та настільного тенісу.</p> <p>Історія розвитку українського пікльболу.</p> <p>Загальна характеристика гри пікльбол (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>Імітаційні вправи.</p> <p><i>Техніко-тактичні вправи.</i> Сійка пікльболіста.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пікльболу).</p> <p><i>Індивідуальна</i> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в пікльболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами пікльболу. 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 вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив пікльболу на організм людини).</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>

<p>стіни, в парах, в колонах;</p> <p><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>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>	
--	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> місце українського піклболу на сучасному етапі розвитку ігор Європи та Всесвітніх ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та прийому м'яча;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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</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>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук.</p> <p>Імітаційні вправи в ускладнених умовах.</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії піклболу).</p> <p><b>Індивідуальна</b> творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в піклболі.</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами піклболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного та безпечного успіху на уроці.</p> <p><b>Груповий:</b> 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 та заходах.</p> <p><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі) завдання</b>, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації</p>

<p>(повільні та максимально швидкі); для пальців рук;</p> <p>імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі);</p> <p>способи пересування по піклбольному 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><b>Бере участь:</b> у навчальній грі піклбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших</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 піклбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші.</p>	<p>(історичних фактів, цікавих прикладів про вплив піклболу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами піклболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання піклболу</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
<p><b>Пояснює:</b> значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням.</p>	<p>Історія розвитку плавання.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ плавання на різних етапах навчання, формування вміння і навичок.</p>
<p><b>Розповідає:</b> історію розвитку плавання.</p>	<p>Правила безпечної поведінки на воді, у басейні.</p> <p>Правила гігієни та санітарії під час занять</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний</p>

<p><b>Взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки на уроках плавання та здорового способу життя.</p> <p><b>Володіє</b> знаннями про техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині; технікою виконання загальнорозвивальних вправ.</p> <p><b>Володіє та використовує</b></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 на грудях, спині);</p> <p>рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою</p>	<p>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>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><b>Обговорення та дискусії:</b></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><b>Ігрові завдання:</b> «Пошук скарбів», водне поло (за спрощеними правилами), естафетні перегони.</p> <p><b>Проектна діяльність</b> порівняй результативність виконання вправ, досліди результати з певних видів плавання.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ плавання, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><b>Участь у змаганнях:</b> участь учнів у контрольних стартах під час уроків, у шкільних змаганнях, участь у міських та всеукраїнських заходах</p>
---	---	---

<p>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><b>Уміє</b> раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання.</p> <p><b>Контролює</b> 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><b>Пояснює:</b> значення дотримання правил безпечної поведінки під час занять плаванням у басейнах та на відкритих водоймах, оздоровчий вплив плавання на організм людини.</p> <p><b>Володіє:</b> знаннями про техніку плавання брасом та правил виконання стартів і поворотів; технікою виконання спеціальних вправ.</p> <p><b>Виконує:</b></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 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</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 воду, занурення.</p> <p>Вправи для удосконалення техніки плавання</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>Плавання як джерело здоров'я.</p> <p>Становлення змагального значення плавання.</p>

<p>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><b>Уміє</b> раціонально використовувати вивчені технічні прийоми плавання.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки на уроках плавання.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p>	<p>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><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>
--	--	--

**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><i>Бере участь</i> у рухливій грі «Мисливець і</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> Сійка 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 вмінь 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>звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> 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><i>командою.</i></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><b>Розкриває</b> місце українського пляжного бадмінтону на сучасному етапі розвитку європейських та Всесвітніх ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та прийому волана;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;</p> <p><b>Виконує:</b> 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</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 гравців по ігровому майданчику, поєднання</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 (історичних фактів, цікавих прикладів про</p>

<p>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><b>Бере участь:</b> у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>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>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., Коломонець Г. А., Ребрина Ан. Ан.)  
**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> етапи розвитку пляжного бейсболу; розміщення гравців на майданчику;</p>	<p>Історія розвитку українського пляжного бейсболу.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу).</i></p>
<p><b>Називас:</b> загальні вимоги до гри пляжний</p>	<p>Загальна характеристика гри пляжний бейсбол</p>	<p><i>Індивідуальна творчість та командна взаємодія</i></p>

<p>бейсбол, назви ліній, розміщення гравців на майданчику; правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p>	<p>(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> Сійка 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>– 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
<i>Розкриває</i> місце українського пляжного	Місце українського пляжного бейсболу на	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії

<p>бейсболу на сучасному етапі розвитку європейських та Всесвітніх ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та накидання м'яча;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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>вибір місця для ударів;</p>	<p>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>(орієнтовні теми з історії пляжного бейсболу).</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 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 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 накидання;</p> <p><b>Бере участь:</b> у навчальній грі пляжний бейсбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> 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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<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 зверху на місці і після переміщення, різними за напрямком, висотою і відстанню;</p>	<p>Правила безпеки життєдіяльності під час занять пляжним волейболом.</p> <p>Попередження спортивного травматизму. 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 волейбол.</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>  Попередження спортивного травматизму.  Пляжний волейбол, як засіб відпочинку та</p>

<p>прийомами м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.</p> <p><b>Виконує</b> пересування у стійці пляжного волейболіста (вперед, назад, праворуч, ліворуч) у різних поєднаннях із зупинками, поворотами, прийняттям стійок та імітацією технічних прийомів.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> техніки безпеки під час фізичної активності; правил гри з пляжного волейболу; основ здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> технічні елементи пляжного волейболу; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Дотримується</b> правил спортивної поведінки, гідно поводить себе у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> власне самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; управляє власним емоційним станом.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичної активності для здоров'я; необхідність збереження власного здоров'я та здоров'я інших; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</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><b>Участь у грі «Малюкбол», «Малюкбол двома м'ячами».</b></p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем та пересуванням різними способами та кроками.</p>	<p>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. Підбери індивідуальні вправи для розучування прийому-передачі м'яча двома руками знизу. 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
<p><i>Знає та характеризує</i> основні технічні прийоми пляжного волейболу, особливості та техніку їх виконання.</p>	<p>Етапи розвитку пляжного волейболу в світі та в Україні. Еволюція правил гри у пляжний волейбол.</p>	<p><i>Практичне виконання</i> підвідних та імітаційних вправ, вправ для розучування технічних елементів пляжного волейболу (стійок,</p>

<p><i>Визначає</i> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p><b>Виконує:</b> 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 себе у разі виграшу чи поразки.</p> <p><i>Контролює</i> власне самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; управляє</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, верхньою прямою подачі, блокування.</p> <p>Стойки, 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 передач та прийому м'яча.</p> <p>Ігри: «Малюкбол», «Малюкбол двома</p>	<p>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 руками знизу. Підбери вправи для розучування верхньої</p>
---	---	--

<p>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><b>м'ячами», «Міні волейбол», волейбол, пляжний волейбол за спрощеними умовами.</b></p> <p>Рухливі ігри та естафети з м'ячем.</p>	<p>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**

**РЕГБІ-5**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> історичні аспекти розвитку регбі-5, Європі та світі;</p> <p><b>Дає</b> інформацію про загальну характеристику різновидів гри у регбі;</p> <p><b>Називає:</b> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p><b>Пояснює:</b> санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, одягу, режиму дня,</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, 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</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 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</p>

<p>правила особистої гігієни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки під час гри та основних правил гри;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Володіє:</b> 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><b>Застосовує:</b> захисні дії учнів в лінію та нападаючі дії «віялом»; в захисних діях необхідно доторкнутись або прихопити двома руками суперника, який володіє м'ячем (тач) , зривання стрічки (тег)</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі</p>	<p>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>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>виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> історію розвитку регбі-5, Європі та світі;</p> <p><b>Дає</b> інформацію про загальну характеристику різновидів гри в регбі;</p> <p><b>Називає</b> основні елементи техніки, тактики, рівня розвитку фізичних якостей учнів та правила гри;</p> <p><b>Пояснює та наводить приклади</b> про негативні наслідки впливу шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю та інш.) на здоров'я учнів та учениць, досягнення у спорті;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять регбі, та основних правил гри.</p> <p><b>Виконує:</b> 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 (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,</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 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</p>	<p><b>Пошукові завдання</b> щодо історії розвитку регбі-5.</p> <p><b>Обговорення та дискусії</b> на теми: «Історія зародження регбі у світі»</p> <p>Квести на тему: «Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я учнів».</p> <p><b>Проектна діяльність</b> за темою: «Правила безпеки під час занять регбі-5.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> щодо вирішення відмінностей у правилах гри в регбі-5.</p> <p><b>Практичне виконання з розподілом на групи та команди з диференціацією:</b> 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 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</p>

<p>при цьому передавати м'яч партнерам по команді без його втрати;</p> <p>жонгливання 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><b>Застосовує:</b> 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><b>Володіє</b> груповими діями в нападі – «віяло», в захисті – «лінія»;</p> <p><b>Бере участь</b> у навчально-тренувальних іграх з регбі-5</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>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>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  
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
<i>Характеризує</i> передумови та історію	Рухливі ігри як передумова розвитку	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії

<p>розвитку рухливих ігор в Україні та регіонах; відродження Олімпійських ігор; Всесвітні ігри; рухливі ігри патріотичного та прикладного спрямування; Всеукраїнські ігри патріотичного спрямування;</p> <p><b>Називає:</b> класифікацію рухливих ігор; основні рухливі ігри</p> <p><b>Свідомо ставить</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки на уроках і під час позаурочних занять та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Бере участь:</b> у заходах з використанням рухливих ігор або їх елементів;</p> <p><b>Знає і розуміє</b> організацію і проведення</p>	<p>Олімпійських та Всесвітніх ігор.</p> <p>Рухливі ігри у системі фізичного виховання та історичні аспекти їх розвитку.</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>(орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей 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, 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>рухливих ігор, естафет, розваг;</p> <p><b>Володіє</b> навичками командної гри, в якій учні безпосередньо змагаються за правилами рухливих ігор;</p> <p><b>Приймає участь</b> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, змаганнях за спрощеними правилами;</p> <p><b>Застосовує</b> загальну рухову активність у рухливих іграх з елементами інших ігор, естафетах, козацьких забавах та інше.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</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>	
---	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> місце сюжетно-рольових та дидактичних ігор у виховній системі учня; організаційні та методичні засади проведення рухливих ігор;</p> <p><b>Називає</b> основні сюжетно-рольові та дидактичні ігри для розвитку дитини; основні аспекти Українських (національних) рухливих ігор; історичні витоки народних ігор, естафет, козацьких забав;</p> <p><b>Володіє</b> знаннями про основні ігри та забави в обрядах та звичаях українського народу; навичками командної гри, в якій учні</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</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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><b>Груповий:</b> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і</p>

<p>безпосередньо змагаються за спрощеними правилами ігор;</p> <p><b>Застосовує</b> перевірку особистої гігієни, гігієнічних вимог місця проведення змагань; правила загартування організму; правила контролю та самоконтролю під час занять;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки на уроках і позаурочних заняттях та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>знає і розуміє</b> організацію і проведення рухливих ігор, естафет, розваг; права і обов'язки учасників заходів; організацію та проведення дидактичних ігор;</p> <p><b>Вміє:</b> подавати команди та діяти в строю; розподіляти обов'язки у команді залежно від завдань; боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p>	<p>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>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</p>	<p>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 рухливих ігор.</p>
---	---	---

<p><b>Приймає участь:</b> у рухливих та народних іграх, естафетах, козацьких забавах, спортивних змаганнях за спрощеними правилами</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>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 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>	
<p><b>Варіативний модуль</b>  <b>САМБО</b>  (автори Рогач В. І., Руденко М. М., Ребрина Ан. Ан.)  <b>5 КЛАС</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> історію появи фізичної культури і спорту; історію єдиноборств, як багатомісних традицій української бойової культури; зародження і розвиток боротьби САМБО в світі та в Україні;</p> <p><b>Розкриває</b> поняття про ФК і спорт, як важливий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини; поняття про техніку САМБО; поняття про страхівку і</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</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>допомогу під час занять;</p> <p><b>Називає:</b> вимоги до одягу і взуття для занять фізичною культурою; вимоги до спортивної форми САМБО; легендарних героїв – захисників України;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Дотримується</b> загальноприйнятих правил безпеки на заняттях фізичною культурою, правил безпечної поведінки та профілактики травматизму на заняттях із САМБО та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Знає:</b> основні стройові поняття, поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; основи техніки САМБО; термінологію САМБО</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи, прийоми, команди.</p> <p>загально-розвиваючи вправи для розвитку сили, груп м'язів тулуба з використання опору власної ваги в різних вихідних положеннях</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різновиди ходьби;</li> <li>- біг (звичайний, стрибками)</li> <li>- стрибки в різних положеннях</li> </ul>	<p>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 поведінки та профілактика травматизму на заняттях з САМБО. Правила здорового способу життя.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></p> <p>Стройові вправи. Стройові прийоми.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи.</p> <p>Загальнорозвиваючі вправи в русі.</p> <p>Вправи на подолання власної ваги</p> <p>Стретчинг</p>	<p><i>Квест на знання термінології САМБО «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 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>- лазіння і перелазіння різними способами.</p> <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> <p>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</p> <p>- вправи на рівновагу;</p> <p>- вправи біля опори;</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 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><b>Спеціальна фізична підготовка:</b></p> <p>Основні принципи групування, прийоми самостраховки.</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><b>Техніко-тактична підготовка:</b></p> <p>Утримання.</p> <p>Перевертання.</p>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для виведення з рівноваги;</li> <li>- вправи для підніжок;</li> <li>- вправи для підсікання</li> <li>- утримання в різних положеннях;</li> <li>- способи уходу від утримань з різних положень.</li> <li>- перевертання з різних положень;</li> <li>- активні і пасивні види захисту від перевертань.</li> </ul> <p>виведення з рівноваги: ривком, поштовхом, скручуванням</p> <p>задню та передню підніжки, бічне підсікання.</p> <p>комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок</p> <p><b>Володіє:</b> навичками стройових дій, навичками техніки виведення з рівноваги, основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування)</p> <p><b>Бере участь:</b> в естафетах та іграх з елементами бігу, стрибків і метання; у рухливих іграх для відпрацювання отриманих навичок;</p>	<p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування)</p>	
--	---	--

<p>в іграх, спрямованих на розвиток координації, уваги, швидкості та спритності</p> <p><b>Вміє:</b> 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.</p> <p><b>Застосовує:</b> страхування під час виконання вправ.</p> <p><b>Демонструє:</b> елементарні навички та елементи техніки боротьби лежачи і базових кидків.</p> <p><b>Має здатність</b> будувати навчально-пізнавальну діяльність, враховуючи всі її компоненти (мета, мотив, прогноз, кошти, контроль, оцінка).</p>		
---	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує:</b> 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><b>Розкриває:</b> знання про олімпійські ігри</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><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,</p>

<p>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><b>Називає:</b> вимоги до проведення самостійних занять з корекції постави і статури; гігієнічні правила на заняттях САМБО.</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших.</p> <p><b>Дотримується</b> 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><b>Знає:</b> основні стройові поняття, поняття про стретчинг; анатомічні та фізіологічні особливості стретчинга; зони розтягування; основи техніки САМБО; термінологію САМБО</p> <p><b>Виконує:</b> 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> <p>- різновиди ходьби;</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 здорового способу життя.</p> <p><b>Загальна фізична підготовка:</b></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>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>- біг (звичайний, стрибками)</p> <p>- стрибки в різних положеннях</p> <p>- лазіння і перелазіння різними способами.</p> <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> <p>- акробатичні елементи, вправи, комбінації;</p> <p>- вправи на рівновагу;</p> <p>- вправи біля опори;</p> <p>вправи прикладного характеру</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 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><b>Спеціальна фізична підготовка:</b></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>Вправи для кидків захопленням ніг.</p> <p><b>Техніко-тактична підготовка:</b></p> <p>Виконання технічних дій (прийомів) імітаційно та за допомогою манекену.</p> <p>Утримання.</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>виведення з рівноваги у стійці ривком, поштовхом, скручуванням.</p> <p>- задню та передню підніжки;</p> <p>- бічне та переднє підсікання;</p> <p>- зачеп гомілкою зсередини;</p> <p>- кидок через стегно із захватом пояса;</p> <p>- кидок через спину захватом руки на плече;</p> <p>комбіновані, складні координаційні вправи; активні і пасивні способи захисту; самооцінку технічних дій та коригує їх з урахуванням допущених помилок.</p> <p><b>Володіє:</b> навичками стройових дій.</p> <p>навичками техніки базових кидків САМБО.</p> <p>Основними способами початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування)</p> <p><b>Бере участь:</b> в естафетах та іграх з</p>	<p>Виведення з рівноваги.</p> <p>Кидки.</p> <p>Основні способи початкової тактичної підготовки (сковування, маневрування, маскування).</p> <p>Рухливі ігри.</p>	
--	---	--

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, оцінка);

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

- здатність мислити тактично;

- вмотивованість до занять фізичною культурою, зокрема САМБО.

**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.

**Варіативний модуль  
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><i>Характеризує</i> етапи розвитку скандинавської ходьби; скандинавську ходьбу;</p> <p><i>Називає:</i> 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><i>Дотримується</i> правил безпеки, правил ходьби та правил здорового способу життя;</p> <p><i>Виконує:</i></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 швидкі);</p> <p>пересування в стійці ходака, вибір вихідного положення;</p> <p><i>Бере участь</i> у скандинавській ходьбі та рухливих іграх «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?»</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>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>Стійка 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><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. 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>

<b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан		<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах скандинавської ходьби
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення скандинавської ходьби;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на заняттях, правил ходьби та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> прискорення в ходьбі з різних вихідних положень, ходьба зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, 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 хоодака;</p> <p><b>Бере участь:</b> у скандинавській ходьбі за</p>	<p>Місце скандинавської ходьби на сучасному етапі розвитку фізичної культури та світового спорту.</p> <p>Значення для команди особистого результату хоодака.</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 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></p> <p>Способи пересування. Скандинавська ходьба за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто</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. 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>спрощеними правилами; у рухливих іграх</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та інших</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>зайвий?» та інші.</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><b>Характеризує</b> етапи розвитку сквошу;</p> <p><b>Називає:</b> загальні вимоги до гри, назви ліній, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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>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. 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>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 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</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><b>Характеризує:</b> розміщення гравців на майданчику;</p> <p><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</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>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>
--	--	---

#### 6 КЛАС

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Розкриває</b> місце українського сквошу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів та прийому м'яча;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпеки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> 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>Місце українського сквошу 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. 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><b>Фронтальний:</b> <i>обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії сквошу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху в сквоші.</p> <p><b>Диференціація</b> учнів для розвитку основних рухових якостей засобами сквошу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><b>Груповий:</b> <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><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмій та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі) завдання,</b> які передбачають</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><b>Бере участь:</b> у навчальній грі за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших</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>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>
---	--	---

**Варіативний модуль**

**СУМО**

(автори: Л. Коробко, Ан. Ан. Ребрина)

**5 КЛАС**

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><i>Характеризує:</i> 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;</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.</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</p>

<p>шкідливість куріння для здоров'я школяра;</p> <p><b>Називає:</b> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю.</p> <p><b>Описує</b> спортивну форму сумо – мавасі та гігієнічні вимоги;</p> <p><b>Бере участь</b> 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, перетягуванні парами, з елементами сумо; у естафетах з елементами сумо для розвитку фізичних якостей), стрибках через скакалку (вперед, назад)</p> <p><b>Виконує</b> 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; <b>дівчата:</b> 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: <b>косиварі, сінкяк,</b></p>	<p>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 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; <b>дівчата:</b> 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</p>	<p>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 у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>
--	---	---

<p><i>сіко, кинсей ; маттавари, суриаси</i></p> <p><b>Володіє технікою рук:</b> 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><b>дотримується</b> правил безпечної поведінки під час занять сумо, правил здорового способу життя;</p>	<p>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><b>Спеціальні вправи сумоторі: Косиварі</b> – сумоторі впирається руками в стегна і низько присідає, намагається випрямити руки в ліктях.</p> <p><b>Сінкяк</b> – у глибокому присіді сумоторі переносить вагу тіла з однієї ноги на іншу, максимально випрямляє ногу, яка не є опорною.</p> <p><b>Сіко</b> – 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><b>Кинсей</b> – низький присід, сумоторі одночасно розводить руки в сторони, повторюючи рух плавця, який пливе брасом</p> <p><b>Маттавари</b> – в положенні сід сумоїст розводить ноги в сторони на максимальну можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p><b>Суриаси</b> – сумоторі, присівши навпочіпки і витягнувши вперед руки, зігнуті у ліктях, переміщується, виставляючи поперемінно вперед ноги, не відриваючи ступні від підлоги.</p>	
--	--	--

	Варіантом цієї вправи є переміщення стрибками вперед поштовхом двох ніг	
	Правила безпечної поведінки під час занять сумо.	
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує</b> 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 Української федерації сумо;</p> <p><b>Наводить</b> приклади естетичного виховання у процесі занять сумо;</p> <p><b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p><b>Називає</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять сумо; видатних спортсменів-сумоїстів України;</p> <p><b>Виконує</b> самострахування при падінні на дахьо (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці; на живіт; <i>спеціальні акробатичні вправи</i>: 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;</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 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><i>Самострахування при падінні на дахьо</i> (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці, на живіт.</p> <p><b>Спеціальні акробатичні вправи</b>: 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><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>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, фестивалів, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p>

оздоровчу гімнастику із застосуванням техніки рук ніг сумо; самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг; ритуал сумо

**спеціальні вправи: косиварі, сінкяк, сіко, кинсей, маттавар, суриаси**

**Володіє технікою рук:** імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;

**технікою ніг:** імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;

**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

Оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук і ніг сумо;

**техніка рук:** імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук сумо;

**техніка ніг:** імітаційні вправи; оздоровча гімнастика із застосуванням техніки ніг сумо;

самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.

**Ритуал та стійка сумоторі, її різновиди:** способи пересувань, види пересувань.

**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.

	<p><b>Маттавари</b> – в положенні сід сумоторі розводить ноги в сторони на максимально можливу ширину (шпагат) і виконує нахили вперед, намагаючись торкнутися животом дахьо.</p> <p><b>Суриаси</b> – 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><i>Навчальні розважальні ігри:</i> ігри з м'ячем за спрощеними правилами; рухливі ігри: «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>	
--	--	--

**Варіативний модуль**

**ФІСТБОЛ**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<i>Характеризує</i> історію розвитку фістболу; розміщення гравців на майданчику;	Історія розвитку фістболу.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії фістболу).
<i>Знає</i> назви ліній, правила розміщення та	Загальна характеристика гри фістбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців,	Індивідуальна творчість та командна взаємодія

<p>переходу гравців на майданчику;</p> <p><b>Називає</b> правила безпечної поведінки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та особистої гігієни;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки та правил гри;</p> <p><b>Виконує:</b> 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 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><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Малюкбол» тощо; у рухливих іграх та естафетах</p> <p><b>Цінує</b> дружбу та взаємопідтримку;</p>	<p>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> 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>– 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 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.</i></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</p>
---	--	---

<p><b>Взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності;</p> <p><b>Називає:</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p><b>Вміє:</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки;</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		<p>розучування технічного елемента.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фістболу</p> <p>Взаємоперевірка «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
---	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> місце українського фістболу на сучасному етапі розвитку Всесвітніх ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення гравців нападу та захисту;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри; провідних цінностей Олімпійського руху та fair play;</p> <p><b>Виконує:</b> стрибкові вправи;</p> <p>спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини;</p>	<p>Місце українського фістболу 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><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>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху у 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.</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 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><b>Бере участь:</b> у навчальній грі фітбол за спрощеними правилами; у рухливих іграх; у рухливих іграх та естафетах;</p> <p><b>Відповідально ставиться</b> до збереження власного здоров'я та здоров'я інших учнів;</p> <p><b>Цінує</b> дружбу та взаємопідримку;</p> <p><b>Розуміє</b> взаємозалежність серед членів</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. Вибір місця для виконання передачі. Вибір місця для виконання подач.</p> <p>Подача м'яча. Прийом м'яча знизу після виконання подачі.</p> <p>Навчальна гра фітбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол» та інші.</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</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 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</i> підвідних фізичних вправ у відповідності до розуміння технічного елемента.</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами фітболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з фітболу</p> <p><i>Взаємоперевірка</i> «Вкажи на помилку та виконай вірно».</p>
--	---	--

<p>команди;</p> <p><b>Вміє</b> 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><b>Називає:</b> спеціальні та підвідні вправи, спеціальні вправи з м'ячем, фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей;</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху.</p>		
--	--	--

### Варіативний модуль

### ФЛОРБОЛ

(автори: Кошельнікова О. В., Тамуз Хідір, Ребрина Ан. Ар.)

### 5 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Знає:</b> 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>Основи домедичної допомоги у флорболі.</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>Індивідуальні та групові відпрацювання основ</p>

<p>флорбольного майданчику;</p> <p>про режим дня підлітків, сон та відпочинок;</p> <p>функції захисника та нападника</p> <p><b>Уміє:</b> 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><b>Має навички:</b> техніки володіння ключкою з м'ячем;</p> <p>особистої та групової відповідальності, роботи в групі та самостійної роботи з реалізації поставлених завдань;</p> <p><b>Взаємодіє:</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової</p>	<p>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>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><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки під час рухової діяльності; правил змагань з флорболу; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Вміє:</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює:</b> 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><b>Знає:</b> історію розвитку флорболу в Україні;</p> <p>умовні позначення в поясненнях тактичних вправ та дій;</p> <p>про розвиток швидкісно-силових здібностей флорболіста;</p> <p>спрощені правила гри та розмітку флорбольного майданчику;</p> <p>функції захисника та нападника;</p> <p><b>Вміє:</b> виконувати передачу м'яча партнеру «поштовхом» стоячи на місці зі зручної та незручної сторін;</p>	<p>Історія розвитку флорболу в Україні.</p> <p>Особливості розвитку флорболу в регіонах. Визначні гравці України.</p> <p>Режим дня підлітків, сон та відпочинок.</p> <p>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</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, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних</i></p>

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

**Варіативний модуль**

**ФУТЗАЛ**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмету</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Пояснює</b> правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою;</p> <p><b>Характеризує</b> історію розвитку футзалу; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;</p> <p><b>Дотримується</b> правил гігієни та санітарії, безпечної поведінки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять;</p> <p><b>Називає</b> основні елементи техніки;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та здоров'я інших;</p> <p><b>Виконує</b> 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</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>Шикування, ходьба, біг, стрибки, загально розвиваючі вправи (на місці та у русі, без предмета та з предметами, у парах), вправи для 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</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><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</i> «Ми за здоровий спосіб життя»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p>

<p>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><b>Володіє:</b> технікою виконання вправ;</p> <p><b>Характеризує</b> основні технічні прийоми футзалу й особливості їх виконання;</p> <p><b>Бере участь</b> у грі футзал за спрощеними правилами.</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан;</p>	<p>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>Підбери фізичні вправи у відповідності до розумування технічного елементу.</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, внутрішньошкільних змаганнях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях Шкільної ліги.</p>
---	--	--

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Характеризує</b> сучасний стан футзалу в світі, в Україні;</p> <p><b>Називає</b> основні елементи технічних прийомів гри;</p> <p><b>Встановлює</b> основні подібності та відмінності правил та гри у футзал;</p> <p><b>Пояснює</b> негативний вплив шкідливих звичок</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><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</p>

<p>на здоров'я та досягнення у спорті.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки і поведінки під час занять фізичними вправами; техніки безпеки під час уроків з футболу.</p> <p><b>Виконує</b> організовуючі вправи, загальнорозвиваючі вправи, різновиди ходьби та бігу, вправи для розвитку фізичних якостей необхідних у грі футбол</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 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 зі зміною напрямку,</i> збільшуючи швидкість руху;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> ногою, стегном, головою</p> <p><b>Визначає</b> помилки, що зустрічаються при виконанні технічних прийомів;</p> <p><b>Здійснює:</b> маневрування на майданчику:</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 футболу та безпосередньо гра у футбол за спрощеними правилами.</p>	<p>тощо) для використання командою чи класом на уроках з футболу.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Побудова підготовки в команді з футболу</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у команді футболістів</p> <p><i>Квест «Ми за здоровий спосіб життя»</i></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 розучування технічного елемента.</p>
---	---	---

<p>«відкриття» для прийому м'яча, відволікання суперника, взаємодія з партнерами</p> <p><b>Володіє:</b> різними способами передачі м'яча; прийомами м'яча підшвою; відбиранням м'яча; вибором позиції для відкриття в атаці чи перехопленні в захисті.</p> <p><b>Бере участь</b> у грі футбол за спрощеними умовами.</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>		
---	--	--

**Варіативний модуль**

**ХОКЕЙ НА ТРАВІ**

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

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Володіє:</b> поняттям про хокей на траві;</p> <p><b>Характеризує</b> етапи розвитку хокею на траві; розміщення гравця на майданчику;</p> <p><b>Розповідає:</b> про місце занять, обладнання, інвентар для занять грою хокей на траві; правила гри;</p> <p><b>Називає:</b> загальні вимоги до гри хокей на траві, розміщення гравців на майданчику;</p> <p>правила безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю та вимоги особистої гігієни;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки</p>	<p>Поняття про хокей на траві. Історія розвитку гри хокей на траві.</p> <p>Загальна характеристика гри хокей 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></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,</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</p>

<p>та правил гри;</p> <p><b>Виконує:</b> 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><b>Бере участь</b> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</p>	<p>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>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>
--	--	---

### 6 КЛАС

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів
<p><b>Розкриває</b> місце українського хокею на траві на сучасному етапі розвитку ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує</b> значення точних ударів по м'ячу;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику та правил гри;</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>Фронтальний:</i> <i>обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії хокею на траві).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> <i>диференціація</i> та індивідуалізація учнів в процесі розвитку основних рухових якостей засобами хокею на траві.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука</p>

<p><b>Володіє:</b> місцем знаходження гравців суперника;</p> <p><b>Виконує:</b> 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 майданчику;</p> <p>вибір місця для ударів по м'ячу;</p> <p><b>Бере участь:</b> у навчальній грі хокею на траві за спрощеними правилами; у рухливих іграх з елементами хокею на траві; у рухливих іграх з розвитку спритності та швидкості;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та інших</p> <p><b>Контролює:</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан</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?», «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому», «Хто найвлучніший?» естафети та інше.</p>	<p>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><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><b>Характеризує:</b> 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><b>Називає</b> види фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня школяра, правила їх виконання; види сучасного інвентарю</p> <p><b>Описує</b> спортивну форму хортингу – хортовку, та її гігієнічні вимоги;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять хортингом.</p> <p><b>Виконує:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки вбік, вперед,</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 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>перешиккування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи</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>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><i>Квест на знання термінології 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>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 (<b>хлопці</b> від підлоги, <b>дівчата</b> від гімнастичної лави);</p> <p>«човниковий» біг 4×9 м, стрибки стрибки через скакалку (вперед і назад);</p> <p>рівномірний біг до 1000 м (<b>хлопці</b> 1000 м, <b>дівчата</b> 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 хортингу руками та ногами; переміщення у однобічній та фронтальній стійках з виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю;</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 –</i></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 закритими очима;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> 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.</p> <p><i>Стійка хортингіста, її різновиди:</i></p> <p>стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги</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>
---	---	--

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, назад).

**Володіє:** основними стійками та переміщеннями поєдинку хортингу, основними видами оздоровчих елементів і вправ хортингу руками та ногами;

**Демонструє:** навчальні форми хортингу на 8 рахунків і самостійно – першу захисну;

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

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 базових комплексів):* форма «Перша захисна» (13) – «First Defensive Form» (1D), 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.

**6 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Характеризує:</b> 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><b>Наводить приклади</b> естетичного виховання у процесі занять хортингом;</p> <p><b>Орієнтується</b> у знаннях пунктів всеукраїнської програми УФХ «Хортинг проти наркотиків»;</p> <p><b>Пояснює</b> значення негативного впливу шкідливих звичок на розумову та фізичну працездатність;</p> <p><b>Називає:</b> принципи розвитку вольових якостей у процесі занять хортингом; видатних спортсменів України;</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час занять спеціальними фізичними вправами хортингу.</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>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>перешиккування, повороти в русі; підстрибування</p>	<p><i>Практичне виконання</i> рухів 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>Побудова спортивної підготовки в хортингу.</p> <p>Як краще розподілити обов'язки у навчальній 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><b>Виконує:</b> стройові й організовувальні вправи і прийоми; вправи з предметами;</p> <p>перешикування, 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: хлопці – від підлоги, дівчата – 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), багатоскоки;</p> <p>способи пересувань у стійках (вперед, назад, по колу, підкроком, приставним кроком у фронтальній стійці, вільні пересування); зміна стійки; чергування різних способів пересувань;</p> <p>поєднання способів пересування з технічними базовими рухами хортингу: пересування в стійці спортсмена приставними кроками</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, 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><i>гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів;</p> <p><i>швидкісно-силових якостей:</i> стрибки в довжину з місця (вперед, назад, в сторони), багатоскоки;</p> <p><i>навчальні розважальні ігри:</i> навчальні розважальні ігри з м'ячем за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»;</p> <p><i>рухливі ігри:</i> загальнорозвивального характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей),</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>
---	--	--

(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;

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

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;

*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 ввверх, зовні всередину, зсередини назовні); оздоровча гімнастика із

<p>хортингу; естафети з елементами хортингу для розвитку фізичних якостей), стрибки через скакалку (вперед і назад).</p> <p><b>Володіє:</b></p> <p><i>технікою рук спортсмена:</i> імітаційні вправи захистів (верхнього, нижнього); оздоровча гімнастика із застосуванням техніки рук 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 хортингу.</p> <p><b>Демонструє</b> навчальну форму хортингу на 8 рахунків і самостійно:</p> <p>– першу атакувальну.</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>застосуванням техніки ніг хортингу;</p> <p>самоконтроль на заняттях з навчання техніки рук і ніг.</p> <p><i>вивчення і демонстрація форм (оздоровчих базових комплексів):</i></p> <p>Форма «Перша атакувальна» /1-а/ – «First Attacking Form» /1-а/, 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>	
---	---	--

**Варіативний модуль**

**ЧИРЛІДИНГ**

(автори: Боляк А. А., Боляк Н. Л.)

**5 КЛАС**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<p><b>Знає:</b> базові позиції рук чирлідингу; різницю між чир та чант закличками; танцювальні рухи; способи виконання рухів; види</p>	<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила змагань з окремих видів змагальної</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ чирлідингу на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p>

<p>взаємодій у команді.</p> <p><b>Володіє та використовує:</b> базові позиції рук чирлідінгу, виконання комбінацій у різному темпі, ритмі, під музичний супровід, із зміною положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками; заклички.</p> <p><b>Уміє:</b> складати чир та чант заклички; складати комбінації базових позицій рук; виконувати рухи чирлідінгу під музичний супровід.</p> <p><b>Пояснює</b> завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ чирлідінгу.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові позиції рук; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для</p>	<p>програми з чирлідінгу.</p> <p>Базові позиції рук чирлідінгу, 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><b>Заклички</b> (чир-заклички, чант-заклички)</p> <p>Вивчення запропонованих.</p> <p>Виконання закличок українською, англійською мовами, у поєднанні з базовими позиціями рук, з використанням різноманітних реквізитів (помпонів)</p> <p><b>Способи виконання рухів</b></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><b>Пошукові завдання</b> 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><b>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</b></p> <p>Командна взаємодія – шлях до успіху!</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху.</p> <p><b>Квест</b> «Вгадай, назви, виконай»</p> <p><b>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</b></p> <p>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><b>Інтегровані завдання</b> поєднання рухів та вправ чирлідінгу, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><b>Участь у конкурсах та змаганнях</b> 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</p>
---	--	---

<p>досягнення успіху.</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 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>програмами Game Day.</p>
---------------------------	---	-----------------------------

	<p>Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази.</p> <p><i>Складання програми Game Day</i></p>	
<b>6 КЛАС</b>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Очікувані результати навчання</b>
<p><b>Знає:</b> 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><b>Володіє та використовує:</b> 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 стрибки (стрибок прямий, стрибок ноги нарізно, стрибок групування)</p> <p><b>Уміє:</b> 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><b>Пояснює</b> спрямованість та завдання різних рухів та вправ чирлідінгу; причини вдалих та невдалих спроб виконання рухів та вправ</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 положення тулуба, у поєднанні з кроками, танцювальними кроками.</p> <p><i>Заклички (чир-заклички, чант-заклички)</i></p> <p>Вивчення запропонованих,</p> <p>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>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>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>Склади закличку з комбінацією позицій рук.</p> <p>Підбери танцювальні рухи у відповідності до музичного супроводу.</p>

<p>чирлідінгу.</p> <p><b>Розповідає</b> про особливості діяльності у різних видах змагальної програми.</p> <p><b>Взаємодіє</b> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності.</p> <p><b>Дотримується</b> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань чирлідінгу; правил здорового способу життя.</p> <p><b>Називає</b> базові позиції рук; базові стрибки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей; побудови та перебудови.</p> <p><b>Вміє</b> боротися, гідно поводитися у разі виграшу чи поразки.</p> <p><b>Контролює</b> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан.</p> <p><b>Усвідомлює</b> значення фізичних вправ для здоров'я; важливість командної співпраці для досягнення успіху..</p>	<p><i>Способи виконання рухів</i></p> <p>Синхронне виконання рухів.</p> <p>Асинхронне виконання рухів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потокове виконання «ріплами»;</li> <li>- почергове виконання (рухи виконуються підгрупами);</li> <li>- контрасне виконання (рухи виконуються контрастно, підгрупами);</li> <li>- «хорове» виконання ( виконання різноманітних рухів одночасно);</li> <li>- рухи у взаємодії</li> </ul> <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>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>
---	---	--

*Побудови та перебудови*

Геометрично вірні побудови: (вертикальні, горизонтальні, діагональні, Т-подібні, хрестоподібні, дугоподібні, кола).

Складні побудови – побудови, що поєднують декілька геометрично вірних побудов.

*Перешикування і перебудови* із різноманітних побудов, з використанням комбінації базових позицій рук під час перебудов, виконувати побудови і перебудови під музичний супровід.

*Стрибки* (прямий стрибок, стрибок ноги нарізно, групування).

Виконання стрибків, поєднання стрибків у комбінації, виконання стрибків у поєднанні з комбінаціями базових позицій рук, танцювальних комбінацій, під музичний супровід, під час виконання чир-,чант- заклички, різними способами виконання рухів.

*Акробатичні елементи* (перекиди, стійки на руках, перекид боком).

Станти з положення бази «сидячи на п'ятах».

Позиції, бази, флаєра, способи підтримки на одну базу, на дві бази.

*Складання програми Game Day*

*Складання програми Pot Dance*

<p style="text-align: center;"><b>Варіативний модуль</b>  <b>ШОРТ-ГОЛЬФ</b>  (автори: Ребрина Ан. Ар., Коломоєць Г. А., Ребрина Ан. Ан.)  <b>5 КЛАС</b></p>		
<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<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 вимоги особистої гігієни;</p> <p><i>Дотримується</i> правил безпечної поведінки, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><i>Виконує:</i></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><i>Бере участь</i> у рухливій грі «Мисливець і звірі», «М'яч ведучому, «Хто найвлучніший?» тощо</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 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><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 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 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><b>Розкриває:</b> місце українського шорт-гольфу на сучасному етапі розвитку спортивних ігор;</p> <p><b>Обґрунтовує:</b> значення точних ударів;</p> <p><b>Дотримується:</b> правил безпечної поведінки на ігровому майданчику, правил гри та правил здорового способу життя;</p> <p><b>Виконує:</b> спеціальні вправи для 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; імітаційні вправи: імітація ударів (у різному та заданому темпі) удари по м'ячу; вибір місця для ударів;</p> <p><b>Бере участь:</b> у навчальній грі шорт-гольф за спрощеними правилами; у рухливих іграх;</p> <p><b>Свідомо ставиться</b> до власного здоров'я та інших.</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>Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, 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>Удари по м'ячу.</p> <p>Вибір місця для виконання удару.</p> <p>Навчальна гра шорт-гольф за спрощеними правилами, рухлива гра «Хто зайвий?» та інші</p>	<p><b>Фронтальний:</b> обговорення та дискусії (орієнтовні теми із шорт-гольфу).</p> <p><b>Індивідуальний:</b> 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 здоров'я учнів.</p> <p><b>Груповий:</b> 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><b>Практичне виконання</b> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><b>Пошукові (творчі) завдання:</b> 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><b>Інтегровані завдання</b> 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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<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</p> <p><i>Пояснює:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- емоції, що виникають під час естафет в складі команди;</li><li>- чому треба грати чесно, поважаючи суперника;</li><li>-правила естафет Cool Games, ставить запитання, щоб краще їх зрозуміти, та діє відповідно до узгоджених правил;</li><li>- пояснює, як треба вигравати і програвати з гідністю.</li></ul> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди</p>	<p><b><i>Основи знань із Cool Games.</i></b></p> <p>Значення рухливих ігор, зокрема Cool Game, для підвищення рухової активності учениці/учня та оволодіння життєво необхідними руховими вміннями та навичками.</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><b><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></b></p> <p>Вивчення та використання 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 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>

<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><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**

<b>Очікувані результати навчання</b>	<b>Пропонований зміст навчального предмета</b>	<b>Види навчальної діяльності учнів</b>
<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;</p>	<p><b><i>Основи знань із фізичної культури.</i></b></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><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, змагання під час уроків, внутрішньо шкільних змагань а також участь у міських та всеукраїнських Cool Games.</p>

<p>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;  - 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.</p> <p><i>Пояснює:</i> 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> <p><i>Взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності, активно вболіває за результат команди</p> <p><i>Слідкує</i> за успіхами команди свого закладу освіти в всеукраїнських (обласних,</p>	<p>Ознайомлення з роботою суддів CoolGames.</p> <p><b><i>Рухливі ігри для активного відпочинку.</i></b></p> <p>Вивчення та використання естафет Cool Games.</p> <p>Створення своїх варіантів естафет 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>
---	--	--

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)					

**Орієнтовні показники динаміки змін розвитку  
фізичних якостей учнів 5-х, 6-х класів**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів				
	початковий	середній	достатній	Безпечний рівень	
				5-й клас	6-й клас
Швидкість: Біг 30 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 7,4 хлопці – 7,0	дівчата – 7,1 хлопці – 6,7
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 500 хлопці – 600	дівчата – 600 хлопці – 700
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 5 хлопці – 2	дівчата – 6 хлопці – 2
Сила: підтягування (кількість разів) (хлопці у висі; дівчата у висі лежачи)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 3 хлопці – 2	дівчата – 4 хлопці – 2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) (хлопці від підлоги, дівчата від лави)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 4 хлопці – 4	дівчата – 5 хлопці – 6
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 13,4 хлопці – 12,6	дівчата – 13,1 хлопці – 12,3

Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 110 хлопці – 120	дівчата – 120 хлопці – 130
Метання малого м'яча на дальність (м)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 10 хлопці – 15	дівчата – 12 хлопці – 17
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Результат, нижчий за результат моніторингу на початку року	Результат, що відповідає показникам моніторингу на початку року	Результат, що перевищує показники моніторингу на початку року	дівчата – 9 хлопці – 10	дівчата – 10 хлопці – 11

\* Результати, надані у таблиці, характеризують належний («безпечний») рівень фізичного здоров'я учня певного віку.